

طیب خانواده

دوره
طب سنتی و گیاهی
۱

طیب خانوادہ

با تجدید نظر و اضافات کلی

تألیف :

اسماعیل اژدری

۱۳۷۹ خورشیدی

مرکز نشر و پخش

مؤسسہ انتشارات الازھر

دھکی نعلبندی بازار قصہ خوانی پشاور، پاکستان

شمارہء تلفون : ۲۵۶۴۴۱۴





شناسنامه کتاب

طیب خانوادہ

- نویسنده : اسماعیل اژدری
- کمپوز و صفحہ آرائی : محمد عبدالحلیم
- اصلاحات و تجدید نظر : محمد عبدالحق صمیمی
- تیراژ : ۲۰۰۰ نسخه
- سال چاپ : بہار ۱۳۷۹ خورشیدی
- نشر و طبع : مؤسسہ انتشارات الازہر
- الازہر کتب خانہ - دہکی نعلبندی بازار قصہ خوانی
- پشاور پاکستان، شمارہء تلفن : ۲۵۶۴۴۱۴
- E-mail: alazhar@psh.paknet.com.pk

حق چاپ محفوظ است



مقدمه :

کشور ما سرزمین میوه ها و سبزیها و گلها و گیاهان فراوان است. اگر مردم از خواص آنها آگاه باشند و از رژیم درستی پیروی نمایند سودهای سرشاری خواهند برد.

درست است که علمای قدیم در افغانستان، ایران، هند و یونان و دیگر نقاط جهان معالجات خود را بر پایه استفاده از سبزیها و میوه ها و گلها و گیاهان قرار داده اند و هنوز هم در بعضی از خانواده ها معالجات اولیه بهمان ترتیب قدیم است ولی آگاهی از خواص آنها تا کنون برای عموم مقدور نبود و آنچه باید آموخت راه صحیح استفاده از این گنجینه گرانبها است.

بقول جناب آقای دکتر جزایری استاد دانشگاه تأثیر جنگ دوم جهانی منحصر به تغییر نقشه های جغرافیائی نبوده بلکه این جنگ مبدأ تحولات عظیمی در علوم و فنون گردیده است.

علم پزشکی و داروسازی نیز از این تحولات بی بهره نمانده زیرا در خلال این جنگ، پنی سیلین و بدنبال آن سایر داروهای ضد حیات میکرب یکی پس از دیگری ساخته شده و افکاریکه از عصر پاستور متوجه واکسن و سرم شده بود بسوی قارچها و سبزیها و گلها و گیاهان شفافبخش برگشت و توجه داروسازان بفوائد بعضی از میکرب ها و مواد غذایی جلب گردید. با اینکه بشر از بدو خلقت با مواد خوراکی سروکار داشته و از آنها استفاده کرده است معذالک چنانکه باید و شاید پی باهمیت آنها نبرده و آنگونه که باید از خوراکیها بهره مند نشده است. ما شما را باسرار نهفته در خوراکیها آشنا کرده و رمز طول عمر یعنی آب حیات را بشما نشان میدهیم و ثابت میکنیم که کلیه امراض

مستقیم و غیرمستقیم با سوء تغذیه ارتباط داشته و درمان کلیه بیماریها در مواد غفائی جمع شده است و این کتاب بما میآموزد که چگونه خود را با آنها معالجه کنیم: غذاهای شما، دواهای شما هستند و شما دوائی جز غذا ندارید. آنچه مهم است درك اهمیت موادخوراکیها و طریقه استفاده از آنها است. نگارنده برای تهیه این مجموعه نوزده کتاب مختلف را که برخی از آنها از چندین کتاب دیگر گردآوری شده است، شب و روز مطالعه کرده است و احتیاجی نبود که اغلب کتب ترجمه شده را مجدداً بچاپ برساند. علت ایجاد علاقه باین نوشته ها این بود که برای هر يك از بیماریها فهرست جداگانه ای تنظیم و با ذکر شماره، صفحه و نام کتب بسبکی که مورد استفاده عموم طبقات مردم باشد، تدوین گردد. از طرفی تشویق و ترغیب عده ای از دوستان و آشنایان مرا بر آن داشت که نسبت بچاپ آن اقدام نماید.

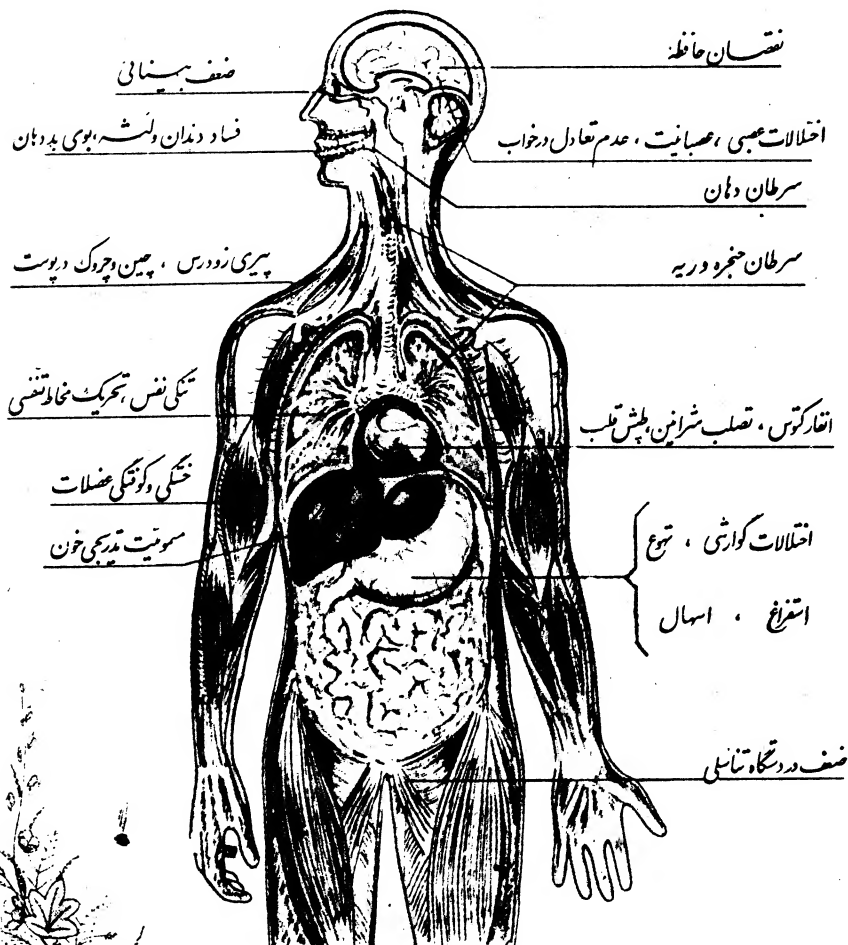
در اینجا لازم میدانم از مترجمین محترم و دانشمندان توانای این آثار از طرف خود و کسانی که بتندرستی و سلامتی خود علاقمندند تشکر کند. در خاتمه چون نویسنده با کمال صمیمیت و صداقت اعتراف بوجود نقایص و نارسائیهای فراوانی در این مجموعه دارد. تقاضا میکند در هر مورد که خوانندگان عزیز و ارباب دانش بهر نوع ایرادی برخورد کنند لطف فرمایند و منت گذارند و با انتقادبجا وی را متوجه سازند تا در چاپ های بعدی با کمال میل و سپاسگذاری از آن راهنمائیهای گرانبها استفاده شود. امید است این مجموعه مورد استفاده هموطنان ارجمند قرار گیرد و در تأمین صحت و سلامت که منشأ سعادت و خوشبختی است خود و عزیزانشان را کمک و یاری کند. بالله التوفیق

اسمعیل اژدری

نعمتان مخدولان العتاة والأمان . سلامتی و امنیت از جهد نعمتانی مستعد و نرم و حد از افاضت پادشاه کریم

استعمال و خایات و بیماریهای حاصله از آن

تندرستی یک نعمت الهی است و شادابی زندگی بستگی به آن دارد
 بازگشت و خایات سلامتی خود و دیگران را تأمین نمائید



طبيب خانواده

گلچين از کتب نوزده گانه زير

اعجاز خوراکیها	تألیف : آقای دکتر غیاث الدین جزایری استاد
اسرار خوراکیها	دانشگاه اولین متخصص ایرانی در رشته غذاشناسی
سلامتی و بیماری کودکان	تألیف : آقای دکتر سامی راد استاد دانشگاه
گذرنامه برای یک زندگی نوین	تألیف : دکتر گیلورد هاووز آمریکائی متخصص غذاشناسی جهان
چگونه باید پخت و چگونه باید خورد	ترجمه : آقای مهدی نراقی
میوه ها و سبزیهای شفا بخش	اثر : لنونس کارلیه-اریک نیول- دکتر پروفسور لهامر
گلها و گیاهان شفا بخش	ریچوند دکسترت ترجمه و نگارش آقای مهدی نراقی
محلّة المؤمنین	حکیم محمد مؤمن الحسینی التنکابنی
نامه ماهبانہ تندرست	آقای دکتر سید امامی
نامه پزشکان	آقای دکتر میر دامادی
مقاله دکتر کبزمختصص بیماریهای قلبی	ترجمه از مجله تایم
حلیة المتقين	مرحوم ملا محمد باقر مجلسی
ناتوانیهای جنسی	آقای اسمعیل پور سعید
زننده دلی	آقای ابراهیم بنی احمد دبیر علوم تربیتی و اجتماعی
راهنمای تندرستی	مهرداد مهرین
سالنامه نادر	از انتشارات کانون فرهنگی نادر
گلزار نجفی	تألیف : حاج سید هاشم نجفی
خزائن منتظری	آقای شیخ محمد منتظری
راهنمای نجات از مرگ مصنوعی	آقای علی اکبر محمدزاده

فهرست نام دانشمندان و علمای طب

که گفته های آنها در این کتاب مندرج است :

۱ - فرمایشات رسول اکرم (ص) و ائمه اطهار علیهم السلام بقلم مزحوم ملا محمد

باقر مجلسی.

۲ - ابو علی سینا معروف به شیخ الرئیس.

۳ - پروفسور کارلو فوآ مدیر انستیتو فیزیولوژی و استاد دانشگاه میلان-ایتالیا.

۴ - پروفسور کخ آلمانی

۵ - پروفسور دانتیه پاگوشین رئیس یکی از کلینیک های شهر رن در ایتالیا.

۶ - پروفسور بالولوکفامی مدیر کلینک زایمان دانشگاه باری

۷ - پروفسور دکتر لهماو استاد علوم طبیعی فرانسه

۸ - پروفسور باره

۹ - پروفسور راهرت

۱۰ - پروفسور کرسون

۱۱ - دکتر گیلورد هاووز آمریکائی متخصص غذاشناسی جهان

۱۲ - دکتر غیاث الدین جزایری استاد دانشگاه و متخصص غذاشناسی و عضو انجمن

غذاشناسان فرانسه

۱۳ - دکتر سامی راد استاد دانشگاه مشهد

۱۴ - دکتر صادق مقدم استاد دانشگاه پزشکی طهران

۱۵ - دکتر لیکرلرک

۱۶ - دکتر هوفون لینته

۱۷ - دکتر دونیتون

۱۸ - دکتر کوویه فلورنس

۱۹ - دکتر میلدر وارد

۲۰ - دکتر ژیلبرت

۲۱ - دکتر دومی نیچی

۲۲ - دکتر هویک

۲۳ - دکتر آهرو

بزرگترین علمای طبیعی شناس

- ۲۴ - دکتړ لکړن
۲۵ - دکتړ هیل پزښک معروف انگلیسي
۲۶ - دکتړ پل کارتن کارتون
۲۷ - دکتړ کلډین استاد دانشگاه نیویارک
۲۸ - دکتړ گیز روانشناس
و متخصص بیماریهای قلبی
۲۹ - دکتړ پیر کروزه و آلامیر
۳۰ - دکتړ شومل فرانسوي
۳۱ - دکتړ اریک تیشل
۳۲ - دکتړ ریوند دکتړت
۳۳ - دکتړ استون
۳۴ - دکتړ گیتی
۳۵ - دکتړ هوفمان
۳۶ - دکتړ بودوسکی
۳۷ - دکتړ سورکالپس
پزښک آسایشگاه کارلسباد چکوسلواکی
۳۸ - دکتړ شیخا
پزښک معروف اتازوني در کالیفورنیا
۳۹ - دکتړ بالزاک
۴۰ - دکتړ رکر آلمانی
۴۱ - دکتړ تروسو
۴۲ - دکتړ ژوزف لیمویتو
پزښک معروف قرن هیجدهم
۴۳ - دکتړ بوسین گل فرانسوي
۴۴ - دکتړ ژي برل
۴۵ - دکتړ لونس کارلیمه فرانسوي
۴۶ - دکتړ منیزل پزښک قرون وسطی
۴۷ - دکتړ ادوارد برتوله
۴۸ - دکتړ پروک
۴۹ - دکتړ شلیجی
۵۰ - دکتړ بیرشرینر
۵۱ - دکتړ میلتن امریکائی
۵۲ - دکتړ دروک
۵۳ - دکتړ کوترون دوکودرای
۵۴ - دکتړ مارتله
۵۵ - دکتړ گایسکاری
۵۶ - دکتړ منونتلیدو
۵۷ - دکتړ پرنددي
۵۸ - دکتړ زرگری
۵۹ - دکتړ سید امامی
۶۰ - دکتړ میر دامادی
۶۱ - دکتړ سعید المالك
۶۲ - دکتړ مؤمن الحسینی تنکابنی
۶۳ - کارشناسان امور جنسی
۶۴ - دکتړ ماکس سللر
۶۵ - دکتړ نانتور شیرون
۶۶ - آقای ابراهیم بنی احمد دبیر علوم
تربیتی اجتماعی
۶۷ - علي اکبر محمدزاده
۶۸ - حاج سید هاشم نجفی
۶۹ - شیخ محمد منتظري
۷۰ - لاروس مدیکال
۷۱ - دکتړ لاکتور
۷۲ - دکتړ هنکوال

فهرست عناوین

۱۱	ویتامین ب ۱ - B1
۱۲	ویتامین ب ۲ - B2
۱۳	ویتامین ث - C
۱۴	آپامیدانیدویتامین (ث) را از چه میگیرند؟
۱۴	ویتامین ه - H یا بیوتین
۱۵	ویتامین د - D یا ضد راشیتیس
۱۵	ویتامین ک - K
۱۶	ویتامین ای - E جنسی

فصل دوم

۱۷	انسان میوه خوار است
۱۸	قند میوه ها
۱۸	میوه عامل معالجه بیماریها است
۱۸	میوه ها ملین هستند
۱۹	عمل ادرار آور میوه ها
۲۰	عمل قلبیاتی کردن
۲۰	ضرر نوشیدن آب بعد از خوردن میوه
۲۰	آیا باید میوه ها را پوست کند؟
۲۱	آیا میوه ها را باید شست؟
۲۲	آیا میوه را باید پخت؟
۲۲	روش تغذیه
۲۳	از تقلیدهایی کورکورانه بر حذر باشید
۲۴	اثرات باغات غذایی ما

فصل اول

املاح معدنی چیست؟

کلورین

فسفر و فسفاتها

ید

الینیم

منیزیم

پتاسیم

آهک

آهن

مقدار آهن در صد گرم میوه

پراه قبله بخواهید

روی

مس

کلسیم

سیلیس

آرسینیک

گوگرد

سدیم

مانگازن

ویتامینها و اثر آنها در بدن

ویتامین آ - A

ویتامین ب - B

۲۴	خرما یکی از غذاهای مفیدی است	کم خوردن لبنیات
۴۰	۲۴ که دارای املاح زیادی میباشد	چرا غذا میخوریم؟
۴۱	۲۵ غذای اطفال	در چه ظروفی بایستی غذا را پخت؟
۴۶	آویتامینوز و هیپرتامینوز یعنی چه؟	غذاهائیکه ویتامین و املاح آن
۴۷	۲۶ خواص غذایی و درمانی بادام شیرین	محفوظ است تهیه سوپ و آش
۴۸	۲۷ خواص کنبج و اثرات آن در بدن	سوپ کلم
۵۰	۲۸ در خواص آلبیمو	پیاز را با گوشت و برنج باید خورد
۵۱	۲۸ اهمیت جوانه گندم	اشاره بیکه از قصص قرآن
۵۳	۲۹ تنگاب هاوزر	سوپ پیاز
	۲۹ نوشابه گوارا که سرشار	برنج
۵۴	۳۰ از ویتامین ث - C میباشد	کته بهتر است یا چلو؟
۵۴	۳۰ دستور تهیه خیار شور	طرز تهیه آب سبوس
۵۵	۳۱ ترشی خیار	دستور تهیه کته سالم از برنج
۵۵	۳۱ ترتیب تهیه چند رقم سالاد	بهترین روغنها
۵۸	۳۲ شستشوی توت فرنگی	تهیه سوس از گوجه فرنگی
۵۸	۳۲ طرز تهیه شربت گل سرخ (گل محمدی)	کندن پوست گوجه فرنگی
	۳۳ تهیه مربا که سرشار	آیا موز غذای کامل است؟
۵۹	۳۴ از ویتامین ث - C میباشد	فوائد شاه بلوط یا گندم درختی
۵۹	۳۵ دستور تهیه این مربا چنین است	دستور تهیه پوره شاه بلوط چنین است
۵۹	۳۶ ترتیب تهیه لیموناد	شاه بلوط را چگونه باید پوست کند؟
۵۹	۳۶ سیب آدم	غذای سیب زمینی
۵۹	۳۷ ترشح غده تیروئید	عصرانه
۶۰	۳۷ دفع زیادتیی بلغم	آلبیمو و گوشت
۶۱	۳۷ اثر ویتامین های (ب) در ترشحات سیب آدم	سوپ سیر
۶۲	۳۹ اختلالات در ترشحات سیب آدم	عدس
	۳۹	مصرف شیر تازه با شیر خشك

فصل سوم

ترشح زیاده ازحد وقاعدگیهای

اولین مرحله آدمسازی

۸۶ زیاده ازحد ۶۴

جنین کی درست میشود؟

۶۵ اختلال قاعدگی زنان ومرتب

۸۷ نمودن جریان آن ۶۵

غذای زنان آبستن

۸۹ رگل خانها توأم با درد کمر ۶۸ غذاهای که افراط درخوردن

۹۱ تقویت تخمدانها ۶۷ آنها ممنوع شده

۹۱ جلوگیری از انواع خونریزی ۶۸ کلسیم یا آهک حیاتی

۹۴ خونریزی از بینی ۶۸ و خودتان میتوانید بشرح زیرتهیه فائید

۹۵ علاج کم خونی ۷۰ وضع حمل آسان

۷۰ هنگام آبستنی بایدخوب غذا میل فمائید

فصل پنجم

۷۱ و یار خانها و جلوگیری از آن

۱۰۱ سنگ کلیه و مثانه و کیسه صفرا شرح زیر قی آورنده است که

۱۰۲ شستشوی کلیه ۷۳ در زمان حاملگی نهایستی مصرف کرد

۱۰۶ سرماخوردگی مثانه ۷۴ در دوره نفاهت

۱۰۶ گلابی ۷۵ سقط جنین

۱۰۶ ضما د برای مثانه ۷۵ آمیزش در حین حاملگی

۱۰۶ قولنج کلیوی و سنگ کیسه صفرا ۷۶ هرکس فرزند غیا آورد و طالب فرزند میباشد

۱۰۷ سنگ کیسه صفرا ۷۶ تأثیر غذا در جنسیت اولاد

۱۰۷ تقویت غده های مافوق کلیوی ۷۹ ختنه بچه

۱۰۸ ورم کلیه ۷۹ ادرار بچه ها در رختخواب

۱۰۸ نزله مثانه وریه ۸۱ برای ازدیاد شیر مادر

۱۰۸ انقباض کیسه صفرا ۸۵ بند آمدن شیر مادر

۱۰۹ ترشح و دفع صفرا

۱۰۹ اگر صفرا وارد خون شود

فصل چهارم

۱۱۰ هندوانه ۸۶ قاعدگی زنان

۱۱۰ درد صفراوی و یا دموی ۸۶ ترشحات سفید و خونریزی رحم

۱۳۸	مفاصل	۱۱۱	انسداد طحال و کیسه صفرا
		۱۱۱	ترشحات کیسه صفرا
	فصل هفتم	۱۱۲	امراض مجاری ادرار
۱۳۹	تصلب شرائین	۱۱۲	انسداد مجاری ادرار
۱۴۲	فشار خون	۱۱۳	ضد عفونی مجاری ادرار
۱۴۴	غذاهای ممنوع	۱۱۴	پرستات
۱۴۵	امراض قلبی - علل بیماری	۱۱۴	توت فرنگی
۱۴۶	بهداشت قلب		کسیکه بولش قطع نمیشود
۱۴۷	سکته قلبی	۱۱۵	و قطره قطره میآید
۱۴۸	طپش قلب	۱۱۶	تورم اعضای تناسلی و ادرار
۱۵۰	ورم قلب	۱۱۷	آلبومین
۱۵۱	تقویت قلب	۱۱۸	مدرات

فصل هشتم

	امراض جهاز هاضمه	
۱۵۳	رفع سوء هاضمه	۱۲۲
۱۵۴	نسخه برای سوء هضم و یا نفخ شکم	
	برای باز کردن اشتها و بکار انداختن	۱۲۷
۱۶۱	دستگاه هاضمه	
۱۶۳	برای هضم غذا و خوب خوابیدن	۱۲۹
۱۶۳	تورم مخاطهای دستگاه هاضمه	۱۳۳

فصل نهم

۱۶۵	درمان یبوست	۱۳۶
	چگونه غذا باید خورد که	۱۳۷
۱۶۵	تولید یبوست نکند	۱۳۸

فصل ششم

	رماتیسم و نقرس و سیاتیک
	و درد مفاصل
	گل مریم که بفارسی گل خیری
	یا شب بو و بشیرازی اروانه نامند
	داستانی از مجارستان در باب
	سیاتیک و فلج
	ضما
	ضما
	درد مفاصل
	لوییا برای درد مفاصل مُضر است
	تنظوراتنیکا
	درد کمر

درمان یبوست

۱۶۵ انواع کرم

۱۹۳

تنقیه

۱۶۷

غذاهای که بیشتر تولید

فصل دوازدهم

یبوست مینماید

۱۶۷ امراض معدی و امعاء

۱۹۶

میوه های رسیده که ملین میباشد

۱۶۸ معالجه زخم معده و روده

۱۹۶

برای لینت مزاج کودکان

۱۶۸ ضد عفونی معده و روده ها

۱۹۹

شریت برای رفع یبوست بچه ها

۱۶۹ دفع گاز و نفخ معده و روده ها

۲۰۱

سبزیهای ملین

۱۷۱ تقویت معده

۲۰۸

سیب

۱۷۱ ورون

۲۰۸

پاپونه یا آقطی لینت دهنده است

۱۷۲ ورم امعاء

۲۱۱

گیلاس

۱۷۶

نسخه درمانی برای یبوست

فصل سیزدهم

میکربهای موذی

۱۷۸ اسهال کودکان

۲۱۳

اسهال بزرگسالان

اسهال بزرگسالان

۲۱۵

فصل دهم

اسهال خونی

۲۱۸

علاج بواسیر

۱۸۰ پیچش شکم

۲۲۱

مسهل های ملین

۱۸۴

نسخه درمانی امتلاء معده

فصل چهاردهم

تنقیه

۱۸۷ امراض کبدی

۲۲۲

کسانی که دچار کولیک و انسداد

لوله کبد میشوند

۲۲۲

فصل یازدهم

دفع انواع کرم

۱۸۹ نارسائی کبد

۲۲۵

کرم معده

۱۸۹ طرز تهیه آلوچه طبق متد

۲۲۷

کرم کدو

۱۸۹ دکتر کارتون چنین است

۲۲۷

کرم روده

۱۹۱ بیماری سیروز

۲۲۹

کرم بچه ها

۱۹۲

فصل پانزدهم

۲۴۶	جوشه‌های زیر پوست	۲۳۱	امراض جلدي
۲۴۷	غده های زیر پوست	۲۳۱	برای رفع کچلي
۲۴۷	معالجه آکنه	۲۳۲	در امراض خوره
	جوشه‌های سیاهی که بر روی پوست	۲۳۲	مرض پيسي
۲۴۷	پیدا میشود	۲۳۲	گال
۲۴۸	جمع شدن خون زیر پوست	۲۳۳	سودا یا اکزما
۲۴۹	ورم و کوفتگی	۲۳۶	اکزماي خشك
۲۴۹	آویشن	۲۳۶	اکزما یا سوداي بچه ها
۲۵۰	سیاه زخم	۲۳۷	رفع خارش بدن
۲۵۰	رساندن دمل و کورک و آبسه		در موردیکه پوست خارش داشته
۲۵۲	زرد زخم	۲۳۷	و با ورم کرده باشد
۲۵۳	درمان سوختگی	۲۳۸	پانسمان و شستشوي زخمها
۲۵۳	ضمادات	۲۴۲	معالجه زخمهای چرکي
۲۵۵	کالیلوزان	۲۴۲	دریا و سر پستان با بواسيرهاي چرکي
۲۵۵	تب خال	۲۴۲	سرخک و مصلک، آبله مرغان، آبله
۲۵۶	میخچه پا و زگیل و پینه	۲۴۲	طرز تهیه شربت قمشک
۲۵۷	تصفیه خون	۲۴۳	سرمازدگی و ترک خوردگی
۲۶۳	برای زیبایی صورت خانها	۲۴۴	طرز تهیه روغن سوسن
۲۶۳	رفع چین های صورت	۲۴۴	شلغم
۲۶۴	خستگی صورت	۲۴۵	سیب زميني
۲۶۴	سوراخهای ریز صورت	۲۴۵	پیاز
۲۶۵	برای رفع لکه های پوست	۲۴۵	آلبیمو
۲۶۵	روشن شدن پوست صورت و رنگ قیافه	۲۴۵	رفع ورم و سرمازدگی
۲۶۶	اشخاصی که پوست چرب دارند	۲۴۶	شکم ترک خورده
۲۶۶	بلند شدن موی ابرو و پلک	۲۴۶	جوشه‌های صورت و بدن
۲۶۶	نرمی پوست صورت و بدن		

ماسك سفيدهء تخم مرغ

۲۶۷

علل بيخوابي

۲۷۹

بيخوابي کودکان و سالخوردگان

۲۸۰

معالجهء بيهوابي

۲۸۰

قهوهء از نظر طبي

۲۸۵

طرز تهيهء قهوه

۲۸۷

قهوهء نخود

۲۸۸

قهوهء بادام

۲۸۸

فصل شانزدهم

نقش ميوه ها در دفع سموم بدن

۲۶۹

دفع كنندهء سموم كليدها

۲۷۰

دفع كنندهء سموم كبدي

۲۷۰

مسموميت از فسفر و سرب

۲۷۰

وقتي سم داخل خون شود

۲۷۱

مسموميت از بخار

۲۷۱

آمونياك، سود، پتاس و آهك تند

۲۷۱

سموم جهاز هاضمه و مجاري تنفس

۲۷۲

داروي ضد مار

۲۷۳

گزيدگي عقرب

۲۷۴

محل زخم سگ يا گربه

۲۷۴

جاي نيش زنبور

۲۷۵

ساس

۲۷۶

كك

۲۷۶

بيد و شيش

۲۷۶

شيشك محل تناسلي

۲۷۶

جلوگيري از حملهء حشرات

۲۷۷

به بدن حيوانات اهلي

۲۷۷

خرخاكي

۲۷۷

دفع حشرات متفرقه

۲۷۷

فصل هفدهم

بيخوابي و درمان آن

۲۷۹

نسخهء سرفه هاي عصبي-سياه سرفه

۳۱۵

فصل هيچدهم

راهء چاق شدن

۲۸۹

رژيم لاغري

۲۹۱

كوچك كردن شكم

۲۹۱

چرا خوردن ميوه صبح لاغر ميكند؟

۲۹۲

فقط با خوردن غذا لاغر شويد

۲۹۳

شربت لاغري

۲۹۷

فصل نوزدهم

سرماخوردگي

۲۹۹

دستورهاي زير را بكار بنديد تا

۲۹۹

در زمستان به گريپ مبتلا نشويد

۲۹۹

زكام يا سرماخوردگي

۳۰۰

سرماخوردگي

۳۰۰

سرفه و درد سينه

۳۰۴

شربت سينه

۳۱۰

آسم يا نفس تنگي

۳۱۳

نسخهء سرفه هاي عصبي-سياه سرفه

۳۱۵

۳۱۶	سیاه سرفه
۳۱۷	گرفتگی صدا
۳۱۸	معالجه آنژین
۳۱۹	آنژین
۳۲۰	درد گردن
۳۲۰	ورم لوزتین
۳۲۲	سرمازدگی و عفونت گلو
۳۲۳	خناق یا دیفتري
۳۲۳	خنازیر
۳۲۶	معالجه کلیه وریه
۳۲۶	درد کلیه
۳۲۷	عفونت کلیه
۳۲۷	کلیه وریه
۳۲۸	انسداد کلیه
۳۲۸	نفريت يا ورم کلیه
۳۲۹	برنشیت یا سینه پهلوی یا ذات الریه
۳۳۰	عفونتهای ریوی
۳۳۵	نزله های ریوی
۳۳۶	ذات الریه
۳۳۷	مبتلایان به سل
۳۳۸	سل ریوی
۳۳۸	ترتیب تهیه معجون گلقد
فصل بیستم	
۳۴۲	در امراض چشم
۳۴۲	ورم و درد چشم حتی چرکی
۳۴۳	آماس و جوش پلک چشم
۳۴۴	قرمزی چشم و ورم پلکها
۳۴۴	شبکوری
۳۴۵	ورم سرمازدگی از برف
۳۴۵	نزول آب از چشم
۳۴۵	آب مروارید
۳۴۵	تقویت نور چشم
۳۴۶	منافع سرمه کشیدن
۳۴۷	هرگاه زیر چشمتان پف میکند
۳۴۷	امراض گوش
۳۴۷	درد گوش و آمدن چرک و خون
۳۴۸	وز وز گوش
۳۴۸	اگر حیوانی در گوش برود
۳۴۸	دفع کری گوش
۳۴۹	کری مادرزاد
۳۴۹	انواع درد سر
۳۴۹	میگرن درد نصف سر
۳۵۱	احتراز از گل سوسن سفید
۳۵۳	جنبیدن سر
۳۵۴	سرگیجه
۳۵۴	مرض ترومبوز
۳۵۴	جریان خون
۳۱۶	فصل بیست و دوم

۳۷۹ دفع صدای سر ۳۵۵ نسخهء عصبانیت و بیخوابی
 ۳۷۹ درمان سرگیجه ۳۵۵ امراض تشنجی و عصبی

۳۸۱ نسیان و فراموشی و تقویت قوهء حافظه ۳۵۶ معالجهء سیلان منی و سرعت انزال
 ۳۸۶ احتلام و سیلان منی و تقطیر بول

۳۸۷ معالجهء ضعف باه **فصل بیست و سوم**

۳۸۷ رفع عطش بیماران ۳۵۹ بدستور شیخ الرئيس ابو علی سینا

۳۸۹ چه مقدار آب باید بنوشیم؟ ۳۶۰ تقویت قوای شهوانی

استرلیزه کردن آب آشامیدنی ۳۶۱ دستور تهیه چند رقم معاجین

داروهای تب بر ۳۶۱ و خوراکیهای مقوی باه ۳۹۰

برای تب های نوبه ۳۶۱ معجون ملوکی ۳۹۰

تبهای مختلف امراض ۳۶۲ معجون جلالی ۳۹۰

سرخک، مخلصک، آبله و تب خال ۳۶۲ معجون ۳۹۰

طرز تهیهء شربت قمشک ۳۶۴ ضرر مقاربت زیاد ۳۹۵

داروهای تب بر برای بچه ها ۳۶۶ مضرات قوهء باه ۳۹۶

تسکین قمایلات جنسی ۳۹۶

فصل بیست و چهارم

فصل بیست و پنجم ۳۶۸ آیا اعصاب شما سالم است؟

نتیجه چه شد؟ ۳۶۹ راشی تبسم یا نرمی استخوان ۳۹۸

تقویت اعصاب ۳۶۹ راشی تبسم بچه ها ۳۹۸

ضعف اعصاب دستگاه تناسلی ۳۷۳ ویتامین (د) یا ضد راشی تبسم ۳۹۸

درد اعصاب ۳۷۳ استخوان و عضلات ۳۹۹

عصبانیت بچه ها ۳۷۶ ضد درد و تشنج ۴۰۰

نسخهء دیگر در امراض عصبی ۳۷۶ ورم و برآمدگی بعد از ضربه بدن ۴۰۱

گل همیشه بهار ۳۷۷ در رفتگی ورگ برگ شدن اعضاء بدن ۴۰۱

تشنج صورت ۳۷۸ لقوه یا رعشه ۴۰۱

اختلالات عصبی ۳۷۸ گشتن بدن ۴۰۲

بیماری منتزیت

در مورد منتزیت بچه و کودکان

فصل بیست و ششم

مالاریا

بیدخشت برای تب و نوبه و مالاریا

حصه یا تیفوئید

حصه کودکان

نسخه برای تیفوئید

نسخه دوم

دیابت یا مرض قند

مرض قند لاغری

فصل بیست و هفتم

عجائب خوراکیها

غذای مولد خواب و خیال شیرین

غذای مست کننده

غذای ضد ترس

غذای اشک آور

غذای مولد سکسکه

مولد عطسه

همه چیز از خوراکی است

غذای مولد خنده

غذای مولد گریه

غذائی که انسان را برقصد

و آواز وامیدارد

۴۰۲ سداب

۴۰۳ غذای معجزه دار

فوائد و مضرات خوردن چای

باد سرخ

۴۰۴ بادپامان

۴۰۴ معتادین بدخانیات

۴۰۵ برطرف کردن لکه های زردسرانگشتان

۴۰۶ اشخاص سیگاری

۴۰۶ دشمن ویتامین ث C

۴۰۷ عواملی که احساسات جنسی

۴۰۷ را زایل میکند

۴۱۱ غلیان

۴۲۱ آیبسیگارمولد بیماری سرطان است؟

استقاء

فصل بیست و هشتم

۴۱۲ سرطان

۴۱۲ عفونت های سرطان

۴۱۳ سرطان معده و رحم

۴۱۳ سرطان آبسه، پستان

۴۱۳ یرقان

فصل بیست و نهم

۴۱۴ امراض دهان و دندان

۴۳۲ بچه هائیکه دیر دندان درمیآورند

۴۱۴ درد دندان و کرم خوردگی

۴۵۱	۴۳۵	کرم خوردگی دندان بچه
۴۵۱	۴۳۵	تهیه گرد دندان
۴۵۱	۴۳۶	مواد آهنی از لحاظ دندان و لثه
۴۵۲	۴۳۶	خونریزی لثه دندان
۴۵۲	۴۳۶	شستشوی دهان برای دانه زدن
۴۵۲		یا آهسته و دمل
۴۵۲	۴۳۸	زخم دهان یا تورم لثه
۴۵۲	۴۳۸	کندن دندان
۴۵۲	۴۳۹	رفع بوی سیر از دهان
۴۵۳		
۴۵۳		فصل سی ام
۴۵۳	۴۴۱	نگهداری موی سر
۴۵۳	۴۴۱	موخوره
۴۵۳	۴۴۲	جلوگیری از ریزش مو
۴۵۳	۴۴۴	جلوگیری از سفید شدن مو
۴۵۴	۴۴۵	تقویت و رویانیدن مو
	۴۴۷	طاسی سر



۴۴۸		فصل سی و یکم
۴۴۸		علاج واسواس
۴۴۸		واریس
۴۵۰		عرق آور و رفع بواس بدن
۴۵۱		دست اشخاصی که همیشه
۴۵۱		غدار و تراست
۴۵۱		خواص سبزیها در لکه گیری و نظافت
۴۵۱		پاک کردن ظروف مسی

براي سلامتي خودتان به تابلو تركيبات غذا از نظر
كلستروл، چربي ها، پروتيدها و گلويسيدها توجه فرمائيد:

غذا بر حسب صدگرم	چربي	كلستروл	پروتيد	گلويسيد	كالري
۱- گوشتها					
گوشت نپخته گاو	۱۲	۰/۳	۱۷	-	۱۹۵
گوسفند	۱۲	۰/۵	۱۷	-	۱۸۰
گوساله	۱۲	۰/۷	۱۹	۰/۳	۱۷۵
زامن	۳۰	۰/۱۱	۱۴/۸	۰/۳	۳۵۰
جوجه	۸	۰/۱	۲۱	-	۶۰
سوسيس	۴۲	-	۱۲	-	۴۳۵
مغز گاو	۹	۲/۴	۱۱	۲	۲۵
قلوه گياه	۷	۰/۵	۱۸	۰/۴	۱۲۰
سيرايبی	۲	۰/۲	۳۹	-	۹۴
۲- لبنیات					
کره	۸۲	۰/۳۸	۰/۷	۰/۳	۸۵۰
پنير پرچربي	۲۶	۰/۱۵	۲۱	-	۳۰۶
خامه	۲۱	-	۳/۲	۳	۲۲۰
شير گاو	۳/۸	-	۴/۵	۶	۷۲
تخم مرغ	۱۱/۲	۰/۴۸	۱۳/۶	۰/۶	۱۶
زردۀ تخم مرغ	۰/۹	۲/۲۳	۱۶/۵	۰/۶	۳۵۵
۳- ماهي ها					
قزل آلا	۲	-	۱۹	-	۹۷
ماهي هارانك و سفيد	۶/۸	-	۲۰	-	۱۳۵

غذا بر حسب صد گرم	چربي	كلسترول	پروتيد	گلويسيد	كالري
۴ - سبزیجات					
هویج	۰/۳	-	۱/۲	۹/۵	۴۲
کلم	۰/۵	-	۱/۲	۶	۲۸
لوبیا سبز	۰/۲	-	۲/۵	۷/۶	۴۰
نخود فرنگی تازه	۰/۵	-	۶	۱۶	۸۵
نخود فرنگی کنسرو	۰/۳	-	۳/۵	۱۱	۶۰
سیب زمینی	۰/۱	-	۲	۱۰	۸۶
ترپه	۰/۱	-	۱/۲	۴	۱۹
گوچه فرنگی تازه	۰/۴	-	۱	۴	۲۰
گوچه فرنگی کنسرو	۰/۳	-	۱/۲	۳/۲	۲۱
۵ - حبوبات					
نان	۱/۵	-	۷	۵۱	۲۶۰
ماکارونی	۱/۵	-	۱۲	۷۲	۳۵۰
برنج	۰/۴	-	۷	۸۲	۳۵۰
۶ - میوه جات					
بادام	۵۵	-	۱۹	۱۷	۶۳۹
لیمو ترش تازه	۰/۶	-	۱	۸/۸	۴۴
گردو	۶۰	-	۱۵	۱۸	۶۸۰
پرتقال	۱/۶	-	۱	۱۲	۵۰
هلو	۰/۱	-	۰/۶	۱۲	۴۸
گلابی	۰/۴	-	۰/۳	۱۵	۶۰
سیب	۰/۴	-	۰/۴	۶	۶۰
آلور گوچه	۰/۳	-	۰/۸	۰/۴	۵۵
۸ - مواد قندی					
شکلات	۵۴	-	۶	۴۰	۵۵۰
عسل	-	-	۰/۴	۸۰	۳۲۰
قند چغندر	-	-	۰/۳	۹۹/۸۰	۳۹۰



فصل اول

املاح معدني چیست؟

املاح معدني ترکيبی از شبه فلزات مانند: کالر، کرين، هيدروژن، گوگرد، ازلت، فسفر، فلواور، برم، ارسنيک و فلزات مختلف مثل: سدیم، پتاسيم، منيزيم، آهن، روي، مس نيکل، کوبالت، منگنز، آلومينيوم، سرب وغيره ميباشد.

اين املاح در بدن انسان قابل هضم و جذب ميباشد و قسمت اعظم رشد و نمو بدن و فعل و انفعالات شيميايي و فيزيولوژي بوجود آنها بستگي دارد. لذا وجود اين مواد براي سلامت بدن در نزد بچه ها و بزرگسالان از هر نظر ضروري است. چون اندامهاي بدن انسان قادر بساختن اين اجسام نيستند و مايحتاج بدن نسبت باين مواد از راه خوراكي تأمين ميگردد بنا بر اين اگر رژيم غذايي از اين حيث فقير باشد گرفتاريهاي زيادي را در بدن بوجود ميآورد.

روي اين اصل اگر مدتي طولاني غذاهاي فاقد اين مواد بيدن برسد کمبود آنها موجب اختلالات و سرچشمه امراض مهمي خواهد بود. چه، ديده شده است نزد کسانی که مدتها از غذاهاي تازه بخصوص سبزيجات و ميوه جات محروم بوده اند اين قبيل ناراحتيها بيشتر ديده شده است و تاريخچه آشنائي بشر با اثرات حياتي اين مواد مبني بر همين مشاهدات بوده است

از کتاب سلامتي و بيماريهاي کودکان

کلورين

کلورين بمنزله سپوريدن است زيرا کلورين مواد زائدر ازيدن خارج کرده از پيوره و چاقي زياد جلوگيري نموده مانع مسموميت خود بخودي

خون کهنه و انواع مواد زائد و سموم را از انساج بیرون میریزد از اینرو ، برای اشخاص چاق فوق العاده لازم است .

کلورین پاشا بدست : برای پاکیزگی داخلی تن هیچ چیز لازمتر از کلورین نیست ؛

کلورین در آن واحد هم خراب میکند و هم آباد .

مثلا کلورین فعالیتهای پتاسیم را خنثی میکند ، ولی در عین حال بکمک کلسیم به آبادی میردازد ولی بیشتر آباد میکند تا خراب . از این رو برای بدن فوق العاده لازمست و اگر درست مصرف بشود فوائد بسیاری از آن عاید تن میگردد .

اشخاصیکه بیش از حد لازم دارای کلورین هستند خیلی در شوخی ها تند و بی نزاکت بوده و اطرافیان خود را از گفتار و کردار ناهنجار خود میرنجانند و از این رو نمیتوانند اجتماعی و معاشرتی باشند . کلورین غده های زبان و اعصاب واقع در نزدیکی معده را تحریک میکند و تولید گرسنگی کاذب مینماید . با خوردن سبزیجات و میوه جات میتوان از این گرسنگی کاذب جلوگیری کرد .

غذاهاییکه کلورین دارند عبارتند از نارگیل ، آب چغندر ، خیار ، هویج ، پنیر تخمیر شده ، گردو ، شیر بز ، کاهو ، مارچوبه .

ص ۱۵۰ - راهنمای تندرستی

فسفر و فسفاتها

یکی دیگر از عناصر مفید و ضروری برای انسان فسفر است . این شبه فلز در خاک بصورت فسفات وجود دارد و با غذا ببدن انسان میرسد . فسفر در ترکیب پیاز مغز ، مغز حرام ، مغز استخوان و مایعات بدن نقش حساسی دارد ، در کارهای فکری مقداری فسفر مصرف میشود و عمل آن نظیر کلسیم بوده و تنظیم آن بعهده کبد میباشد که آنرا بکمک ویتامین (D - د) انجام میدهد . پس برای استفاده از وجود فسفر بایستی همانطوریکه در مورد کلسیم تذکر می دهیم از اشعه قرمز و ماوراء قرمز آفتاب استفاده نمائیم . فسفر با ادرار دفع می شود . فقدان ویتامین (د) فسفر ادرار را زیاد می کند و باید شخص از اشعه آفتاب استفاده کند . فسفاتهای زیاد رنگ ادرار را کدر مینمایند و پس از مدتی در ته ظرف ادرار جمع میشوند در ترکیب سنگهای مثانه و صفرا گاهگاهی دیده

میشود. فسفر همان فلزی است که در تاریکی میدرخشد و صفحات شب‌نما را از آن درست میکنند.

فسفر قابل احتراق است. در مستراح منازل باید هواکش باشد. انفجاری که گاهگاهی در بعضی از مستراحهای عمومی دیده میشود محرك آن فسفر ادرار است.

فسفر ماده‌ایست که برای مغز و انرژی عضلات فوق العاده لازم است، ضد بیماری عصبی است.

پروفسور یوشار میگوید: بدون فسفر هیچ سلولی نمیتواند رشد و نمو کرده افزایش یابد.

در نخود، لوبیا، گوجه فرنگی، کنگر، ریواس، کلم، کرفس، کاهو، شنگ، توت، شلغم، سیر، پیاز، سیب، ذرت، جو، چغندر، اسفناج، باقلا، موز، خرما، بلوط، بادام و نیز در گندم با اینکه کلسیم وجود ندارد فسفر دیده میشود.

در تجزیه ادرار کسانی که بکارهای فکری اشتغال دارند و قماربازان و سفته‌بازان و بدهکاران، فسفات زیاد دیده میشود. خوردن مواد فسفوری را باینگونه اشخاص توصیه مینمائیم.

فسفر در تولید مثل و جنسیت آن نقش بزرگی ایفا میکند. موش‌ها که زیاد تولید مثل میکنند بعلت داشتن فسفر زیاد است و بعید نیست که آنها فسفر را مستقیماً از خاک اخذ مینمایند.

گربه‌ها که شکار موش مینمایند زیاد تولید مثل مینمایند. پستانداران فسفر بدنشان کم است و کمتر تولید مثل مینمایند ولی ماهیها که فسفر زیاد دارند نسلشان زیاد است، سلولهای سرطانی زیاد فسفر دارند. بهمین جهت تولید و ازدیاد نسلشان زیاد است.

ص ۷۰ - ۱۰۰ مجاز خوراکیها

ید

ید برای کار غده‌ها و ترشحات داخلی مخصوصاً ترشح غده تیروئید لازم است. ید ضد اسکوربوت بوده و ادرار آور است. بیماریهای لنفاتیسم، راشیتیسم، سیفلیس و نفروز و رماتیسم را معالجه میکند.

ید یکی از شبه فلزات مفیدی است که وجود آن برای حیات بشر لازم است و یکی از ترکیبات لازم هورمونهای مترشحه از سبب آدم است. سبب آدم غده ایست که در زیر گلو واقع شده و دستگاه مؤثری است که حرارت بدن را در ۳۷ درجه تثبیت مینماید.

ص ۸۴ - اعجاز خوراکیها

المینیوم

المینیوم هم مانند سدیم و پتاسیم و کلسیم در خاک زیاد است. خاکهای رس و نسوز بیشتر از این فلز دارند. این فلز در نسوج نباتی و حیوانی وجود دارد. البته هنوز فایده و اثر مخصوص آن کشف نشده است ولی بدون تردید نقش حساسی دارد.

ص ۷۴ - اعجاز خوراکیها

منیزیم

منیزیم در میوهها زیاد است و وجود آن حرکات معده و رودهها را به فعالیت می اندازد و عمل هضم را آسان میکند. کار سلسله اعصاب را مرتب میکند و قوه و قدرت را زیاد میکند مقاومت بدن را در مقابل امراض عفونی و سرطان زیاد مینماید و جمع شدن کلسیم را در استخوان تسهیل میکند. منیزی مقاومت گیاه را در برابر امر میکروبیها زیاد میکند و از اینرو گیاهان ایران مقاومتشان در برابر اثر میکروب بیشتر از گیاهان اروپا میباشد. فقدان منیزی اساس عدهای از سرطانها است.

ص ۱۹۰ - میوهها و سبزیهای شفا بخش و ص ۷۹ - امرار خوراکیها

پتاسیم

یکی دیگر از فلزات و عناصر مفیدیکه در ساختمان بدن انسان بکار

رفته است پتاسیم میباشد که برای قلب مقوی است. اگر قلب حیوان زنده ابراً درآورند و در محلولی مشابه سرم خون بیندازند. مدتی کار خواهد کرد ولی اگر پتاسیم این محلول را بگیرند فوراً از کار خواهد افتاد از این خاصیت اهمیت پتاسیم در قلب ثابت شده، کمبود پتاسیم در انسان تولید عوارض قلبی و قولنج اعصاب می نماید، در کودکان تولید قولنج مخصوصی مینماید که در ایران زیاد است.

آقایان پزشکان در عوارض قلبی و قی و اسهال کودکان و فلج اطفال بایستی اهمیت پتاسیم را از نظر دور ندارند.

پتاسیم ادرار را زیاد و عمل امعاء را تقویت کرده مزاج و طبیعت را قلیائی میسازد.

پتاسیم در برنج، گل گاوزبان، ازگیل، انگور، به، شربت به لیمو، توت فرنگی، سیب زمینی، پرتقال، لیمو، موز، نارنج، اسفناج، کاسنی، سیب والک و زرشک یافت میشود و باید از آنها برای تقویت قلب و اعصاب استفاده کرد.

در لبنیات نیز پتاسیم دیده میشود و از این جهت خوردن ماست و دوغ شیرین مفید است. خوبی مرکبات جنوب مخصوصاً بنادر خلیج فارس بعلت فراوانی پتاسیم در خاک آنجا است تأثیر نیکویی که آب پرتقال و لیموی جنوب در قلب دارد مدیون وجود این فلز است. در آب دریا آزاد وجود دارد ولی بحر خزر و دریایچه رضائیه مقدار قابل ملاحظه ای ندارد.

ص ۱۱۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش و ص ۷۲ - اعجاز خوراکیها

آهك

آهك به استخوانهای بدن ما غذا میدهد و برای بیماریهایی مثل: سل، انواع دمل و کورك، سرطان، ورم غده ها و عفونت غده ها لازم است و رژیمی که سرشار از میوه ها باشد که آهك کلسیم مورد احتیاج بدن ما را فراهم می آورد.

آهن

آهن یکی از فلزات لازم و ضروری انسان است. برای نشان دادن درجه اهمیت این فلز کافی است بگوئیم رنگ قرمز خون و گوشت مدیون وجود این فلز میباشد، زیبایی چهره یعنی سرخ و سفید بودن، قرمزی لبهائی که با ماتیک رنگ نشده اند، خوش رنگی ناخنهائی که لاک و حنا ندارند مرهون این فلز است.

کمبود این فلز در بدن سبب کم خونی، رنگ پریدگی، ضعف مفرط میگردد.

توت فرنگی، اسفناج، سیب، گلابی، انگور شاهی و سیاه، انگور یاقوتی، گندم، برک چغندر، لویا، عدس، کلم قمری، هویج، انجیر، بادام، موز، بلوط و انار مقدار کافی آهن دارند و خوردن همه آنها ضروری است.

ص ۶۴ - اعجاز خوراکیها

مقدار آهن در صد گرم میوه

۳/۵ گرم	انجیر خشک
۰/۷۴ گرم	توت فرنگی
۴/۱۰ گرم	بادام
۲/۲ گرم	بلوط
۰/۴۲ گرم	انجیر تازه
۶/۵ گرم	زردآلوی خشک
۰/۶۲ گرم	موز
۰/۴۲ گرم	پرتقال
۰/۵۲ گرم	زردآلوی تازه
۰/۳۱ گرم	هندوانه
۳/۵ گرم	خرمای تازه
۰/۶۱ گرم	لیمو
۰/۵۲ گرم	کیلاس

۴۷/۱ گرم

۷۱/۰ گرم

۹۲/۰ گرم

۴/۳ گرم

خر بزه

گوچه فرنکی

انگور شاهی

رب گوچه فرنکی

براه قبله بخوابید

اگر میخواهید آهن بدن شما منظم باشد و در نتیجه همیشه سالم باشید و بعوارض قلبی دچار نشوید براه قبله در جریان مغناطیسی زمین بخوابید چه در غیر این صورت آهن در جدار رگها رسوب کرده آهن بدن کم شده تصلب شرایین و عوارض قلبی ایجاد مینماید و بکبد که قسمت کننده آهن بدن است لطمه شدید وارد میسازد.

پس برای سالم بودن سعی کنید که همیشه در جریان مغناطیسی زمین بخوابید .

روی

نقش روی در بدن این است که ویتامینها را بفعالیت وامیدارد .

مس

مس نیز یکی دیگر از فلزاتی است که وجود آن در ساختمان بدن ضروری است. این فلز بمقدار کم در خاک موجود است و در غلظها و سبزیجات وارد میشود و از راه خوراکیها با انسان میرسد . پس گوشت انسان و حیوان دارای کمی مس است. چون بچه مقداری از مس بدن مادر را میگیرد. معمولاً زنان آبستن مبتلاً بفقر مس میشوند و دل مس این است که با آهن در تولید و تشکیل هموگلوبین همکاری دارد.

خارشی که در ماه های آخر حاملگی عارض زنان میشود بعلت کمی مس است.

مس در سبزیجات و گوشت موجود است و با خوردن اینها رفع کمبودی
مس میشود.

مغز گردو دارای مقداری مس است و بایستی به بانوان باردار خوردن
آنرا توصیه کرد که مقداری از آنرا با صبحانه و غذا میل کنند.
خوردن فسنجان و کله جوش که با گردو درست می شوند دارای مقداری
مس است و چنانچه رنگ این خوراکیها را با مواد آهن دار مانند رب گوجه
فرنگی سیاه نمایند از مقدار مس آنها کاسته میشود.
خوردن این خوراکیها برای درمان عوارض آبستنی مخصوصاً خارش
و ترشحات سفید مفید است.
مس مقاومت بدن را در مقابل امراض عفونی مخصوصاً سیاه زخم زیاد
میکند.

روی هم رفته برای بدن انسان به مقدار کم لازم است. مغز گردو و
سبزیجات مخصوصاً کاهو از این فلز زیاد دارند و خوردن آنها برای عموم
مخصوصاً زنان باردار مفید بلکه لازم و واجب است.

کلسیم

ترکیب و فواید کلسیم در قسمت وظائف خانهای حامله توضیح داده
شده است.

سیلیس

سیلیس نیز که عامل ساختمانی دندانها و استحکام استخوانها است و
با کمک اکسیژن هوا قلب و کلیه ها را محکم میسازد در اثر الك کردن از
بین میرود.

فقدان سیلیس یکی از علل ایجاد مرض قند میباشد. سیلیس جریان
خون را بفعالت و امیدارد و راشیتیس و تصلب شرائین را معالجه میکند و
استخوانها و رگها را محکم میکند و کمبود سیلیس در بدن موجب بروز
سرطان میگردد.

ص ۱۵۶ - میوه ها و سبزیهای شفافبخش
ص ۷۹ - اسرار خوراکیها

آرسینیک

آرسینیک نیرو و قوت می بخشد و از سل جلو گیری میکند.
 هنگامی که تب بر بدن وارد می شود مقدار زیادی آهن و املاح معدنی بدن ما تلف می گردد به همین علت است اشخاصی که حصه و یا مخمك می گیرند باید زیاد میوه بخورند.
 گرچه آرسینیک سم مهلکی است ولی وقتی در میوه ها باشد قابل هضم و جذب بوده فوق العاده برای سلامتی بدن مفید است.

گوگرد

گوگرد خون را تصفیه و ضد عفونی میکند و برای عفونتهای داخلی و بیماریهای پوستی و برنشیت مفید است.
 سن ۱۱۰ - میوه و سبزیهای شفا بخش

سدیم

سدیم در تمام مایعات بدن بمقدار زیاد موجود است. همه روزه مقدار زیادی سدیم بوسیله نمك طعام و خوراکیها وارد بدن میشود. در ایران سدیم بمقدار زیاد موجود است.

نیم بیشتر فلات ایران کویر بوده و دارای سولفات سدیم میباشد معادن نمك طعام در ایران زیاد است.

در دریاچه رضاییه و در بین میانه و خلخال معادن نمك بنام نمك خوبان وجود دارد به صورت تخته های مكعب مستطیل بوده و تکه های آن شفاف است.

بین راه تهران و مشهد و در جزایر جنوب، جزیره هرمز، اکثر زمینهای بایر ایران شوره زار بوده و املاح سدیم بصورت مختلف در آنها دیده میشود. چوبك نیز مقدار زیادی از این نمك دارد. سدیم و پتاسیم در نسوج نباتی توأم و جداگانه دیده میشود.

در تابستان که انسان عرق میکند نمک بدن کم میشود و از این رو خوردن نمک زیادتری توصیه میشود.

ص ۷۲ - اعجاز خوراکیها

مانگانز

مانگانز حافظه را تقویت میکند، به تن تعادل میدهد، اعصاب را تقویت میکند، قوای از دست رفته را عودت میدهد، بر قوه مقاومت برضد مرض می افزاید. مهمترین مواد غذایی که مانگانز آنها زیاد است گردو، مغز بادام، نارگیل تازه.

ص ۱۵۲ - راهنمای تغذیه‌ی

ویتامینها و اثر آنها در بدن

ویتامینها موادی هستند که وجودشان در بدن ضروریست و فقدان آنها سبب يك سلسله بیماریها میشود.

در سال ۱۹۱۲ برای اولین مرتبه توسط کاریمیر فونگ این لغت وضع شده. ویتامینها عده زیادی هستند و بدو دسته تقسیم می شوند:

۱- گروه محلول در چربی مثل ویتامین (A - B - D - E)

۲- گروه محلول در آب مثل ویتامین (C - B) و غیره. حال بترتیب

هر يك را بطور خلاصه شرح میدهیم.

از کتاب سلامت و بیماریهای کودکان

ویتامین A

این ویتامین يك الكل اشباع نشده است که در چربی محلول است و منبع اصلی آن گیاهانی است که دارای عامل زرد کاروتن باشند؛ مثل: هویج، کدو زرد، نخود، اسفناج، کاهو و جوانه گندم، بمقدار کمتر در میوه جاتی مانند:

موز، زرد آلو و هلو، و بملاده ميتوانيم آنها را بطور غير مستقيم با خوردن شير، كره، پنير، تخم مرغ، جگر حيواناتي كه گياهان فوق را خورده اند بدست بياوريم. منبع سوم اين ويتامين در روغن جگر ماهي است كه مخزن مهم اين ويتامين مي باشد از علامت مهم فقر اين ويتامين شب كوري - گزروفتالمي كم شدن مقاومت در برابر امراض و توقف رشد و بعضي علامت پوستي است.

استعمال ويتامين A پس از ۳ الي ۵ روز شب كوري را مرتفع مي سازد. عامل A اثر بسيار مهم و صريحي در نشو و نما دارد كه آزمائشهاي عديده در انسان و حيوان آنرا ثابت كرده است و ترديدى نيست كه اگر ويتامين A را بمقدار كافي به بچه بدهيد وزن و قد بچه را بيشتر خواهيد كرد ميزان احتياج روزانه انسان به ويتامين A در حدود سي واحد بين المللي براي هر كيلو وزن است.

ويتامين ب - B

امروز بالغ بر ۱۲ ماده از آن بدست آورده اند و روي اين اصل بنام ويتامين هاي گروه B موسوم مي باشد كه عده زيادي از آنها در طب مورد استعمال دارند كه كمبود هريك، بيماري خاصي را بوجود مي آورد.

مهمترين اين ويتامين ها عبارتند از: (ب^۱-ب^{۱'}) و ويتامين (پ پ PP) و ريبو فلاوين و اسيد نيكوتينيك و پريدوكسين و بيوتين (ويتامين H - هاش) اسيد پانتوتنيك و كلين و انيو زيتول و اخيراً ويتامين (ب^{۱۲}-B^{۱۲}) هم براي ليست اضافه شده است كه درمعالجه بعضي از كم خونيها رل مهمي را بازی مي كند. اين ويتامين در كبد خيلي زياد يافت مي شود.

ويتامين ب ۱-B1

منابع اين ويتامين: مخمر آبجو، اسفناج، هويج، زرده تخم مرغ، جگر مرغ، شير كاؤ (نچوشيده) سبوس برنج، پنير، سيب زميني و جوانه كندم است.

مقدار مصرف روزانه انسان ۱ تا ۳ ميلي گرم است.

مهمترین عارضه ناشی از کمبود این ویتامین در بدن انسان بیماری بریبری است که در هر سن و جنسی خیلی ممکن است ظاهر کند ولی در شیرخواران بصورت حاد بروز میکند.

بیمارانی باطپش قلب وورم کبدی وبا اختلالات هاضمه مثل (اسهال، یبوست و بی اشتها) مراجعه میکنند. در بچه‌های کوچک کسالت بصورت اشکال قلبی و در اشخاص بزرگ ظاهر میکند که مربوط بکمبود ویتامین (ب^۱ - B^۱) میباشد یک میلیگرم این جسم معادل ۳۰۰ واحد بین‌المللی است امروز بنام کارور دوتیامین معروف است در پوست گندم و کلبه و مغز و جوانه گندم زیاد وجود دارد. این بیماری در کشور ما نزد اطفال اشکال مختلف دارد.

ویتامین ب ۲-B2

این ویتامین جسم مرکبی است که تاکنون ۱۲ جزء از آن را جدا نموده‌اند که از همه مهمتر ریوفلاوین و نیاسین است.

۱- ریوفلاوین: عوارضی که در اثر فقدان این ویتامین در بدن بروز می‌کند عبارت از ورم ملتحمه چشم، کدورت قرنیه، در چین‌های پوست صورت مثلاً کنار بینی یا در شیار بین لب‌بینی و چین زیر لاله گوش و پشت گوش قاج خوردگی و پوسته پوسته‌هایی ظاهر میشود و بخصوص این نشانه در گوشه لبها بنام پرلش موسوم است. مخاط دهان قرمز و ملتهب و خود زبانه‌ها قرمز از غوانی می‌شود و طفل بزحمت آنرا از لبهای مجروح بیرون می‌آورد.

این ضایعات ممکن است در مخاط معده و روده‌ها هم بوجود آید و به تدریج در اثر کمی اسید کلریدریک معده در جذب مواد چربی اختلال رخ دهد.

منابع مهم این ویتامین مخمر آبجو، شیر خشک، گردو، عسل.

اسفناج، سفیده تخم مرغ، خربزه و بلوط است. میزان احتیاج روزانه ۳ میلی گرم در روز است.

۲- اسید نیکوتینیک: در اثر کمبود نیاسین در بدن بیماری پلاگر ظاهر میشود که عبارت از ضایعات پوستی است که مخصوصاً در قسمت پشت

دستها و پاها و گردن، نقاطی که در معرض آفتاب هستند بروزمیکند .
اغلب در این بیماری جهاز هاضمه و عصبی هم گرفتاریهایی پیدا میکند .
پلاگر در طفولیت هم مانند بزرگی بصورت مختلف بروز میکند و بدو
دسته تقسیم میشود: پلاگر خشك و پلاگر مرطوب . احتیاج روزانه يك شیر
خوار به نیاسین روزی ۴ میلیگرم و برای بچههای بزرگتر ۶ میلیگرم
است .

يك غذای متنوع و کافی مرکب از گوشت و تخم مرغ و سبزیجات و شیر
مقادیر کافی این ویتامین را دارا است در جگر و گوشت قرمز فواوان است .
در بعضی حبوبات هم موجود میباشد و چون مقدارش در ذرت خیلی کم است
در مردمیکه اکثر غذاهايشان از ذرت درست شده این بیماری زیاد دیده
میشود .

ویتامین ث - C

عامل C یا اسید آسکوریک ویتامینی است محلول در آب، سهولت
اکسیده میشود و در هنگام طبخ خیلی آسان از بین میرود .
ویتامین C چون در بدن ترکیب نمیشود باید منحصراً از راه غذا وارد
بدن شود مقدار ۲۵ میلیگرم برای شیرخوار ۵۰ میلیگرم برای اطفال و ۷۵
میلیگرم برای بزرگان در شبانه روز لازم است .

مهمترین بیماری ناشی از فقدان این بیماری اسکوربوت است و اگر
مادری مدتی محروم از میوه بماند ممکن است در بچهاش علام این بیماری
بروز کند اسکوربوت در هرسنی دیده میشود مخصوصاً در نیمه دوم سال اول
و سال دوم کودک بیشتر است تمام عفونت های تب دار چون از عامل ویتامین
C بدن میکاهند لذا تمام این بیماریهای تب خیز را از عوامل بوجود آورنده
این بیماری باید محسوب کرد .

منابع ویتامین C : بمقدار زیاد در شیر مادر و بمقدار کم در شیر گاؤ
وجود دارد .

در آب میوه جات مخصوصاً لیموی ترش و پرتقال و گوجه فرنگی و
انگور و در بعضی سبزیجات مثل کاهو و کلم و اسفناج وجود دارد .
در غدد فوق کلیوی و هیپوفیز و بمقدار کمتری در گوشت و جگر موجود

است علامت بیماری اسکوربوت معمولاً آهسته پیش میرود .
 در این مرحله طفل عصبانی تر از معمول و اشتهايش کم میشود گاهی هم
 مختصری اختلال هاضمه پیدا میکند . معمولاً بیماری با سه علامت بروز میکند :
 ۱- کم خونی که گاهی با فربهی توأم است .
 ۲- درد که مخصوصاً در ابتدا در دستها و پاها و گاهی بحدی است
 که فلج کاذب ایجاد میکند .

۳- خونریزی که ممکن است در همه جا باشد ولی بیشتر در زیر پوست
 و در استخوان و اگر شیرخوار قدری بزرگتر بود در لثه و کلیه ورودها یا
 جاهای دیگر بروز میکند .

آیا میدانید ویتامین (ث)

را از چه میگیرند؟

دکتر گیه: وردها و زر نویسنده: معروف کتاب گذرنامه برای يك
 زندگی نوین ، مینویسد : در زمان جنگ ویتامین (ث - C) را از گردوی
 سبز و برگهای سبز کاج استخراج میکردند ولی بهترین استخراج ویتامین
 (ث - C) از نسرن است .

ص ۲۲۸ - گلپا و سماخان شهابی

ویتامین H- یا بیوتین

کمبود ویتامین H عوارض جلدی ایجاد میکند . بیوتین در بدن اثرات
 زیان بخش آنرا از بین میبرد .

مهمترین منابع غذایی بیوتین عبارتند از :
 مخمر آبجو ، بادام زمینی ، زرده تخم مرغ ، جگر ، پوست برنج .

شیر گاؤ ، هویج ، اسفناج ، هلو و تمشک .

کمبود ویتامین H بزبان صدمه زده لکنت میآورد . این ویتامین در دل
 و قلوه و مخمر آبجو وجود دارد .

ویتامین د - D یا ضد راشیتیس

ویتامین D مثل ویتامین A علیه راشی تیسم میجنگد و برای بچه‌ها مخصوصاً لازم و ضروری است. ویتامین D در جوانه گندم، شیر کامل، کره تازه وجود دارد.

ص ۱۲ - میوه‌ها و سبزی‌های شناختنی

ویتامین د - D در پنیرهای چرب، زرده تخم مرغ، روغن کبد ماهی مورو، روغنهای مایع نباتی، شاه ماهی و ساردین وجود دارد.

ویتامین D بوسیله هوای آزاد و نور خورشید و اشعه اولترایوونت (ماوراء بنفش) نیز بدست می‌آید و این عوامل در مقابل چربی طبیعی بدن که بر روی پوست وجود دارد تولید ویتامین D در بدن میکنند و به همین جهت است بچه‌هایی که در مقابل هوای آزاد و نور آفتاب قرار نمیگیرند با وجودی که غذای آنها کافی است و خوب تغذیه میشوند مبتلا به راشیتیس میشوند زیرا آنها از هوای آزاد و نور آفتاب محروم میباشند.

ویتامین ك - K

جسمی است محلول در چربی، وجود این ویتامین در جگر برای تشکیل پروترومبین ضرورت دارد و کمبود آن در جگر سبب نقصان پروترومبین شده که خود یکی از موجبات خونریزی است این پروترومبین در جگر تحت اثر ویتامین K ساخته میشود.

برای طبیعی ماندن پروترومبین خون :
اولا باید اغذیه بمقدار کافی عامل K داشته باشد .
ثانیاً در جذب چربی خللی وجود نداشته باشد .

در بزرگان در بیماریهای سخت جگر پیش می‌آید و در شیر خواران بخصوص در نوزادان شیوع بیشتری دارد. خونریزی ممکن است در جهاز هاضمه، ناف، مخاط، چشم و گوش و دهان و پوست و حتی احشاء باشد و از همه خطرناک تر خونریزی در پرده های مغزی است.

برای جلوگیری از خونریزی يك ميليگرم ویتامین K از هر طریق که به بدن برسد کافی است منابع این ویتامین در برگ نباتات مانند : اسفناج ، کلم ، شبدرد ، یونجه ، برگ بلوط ، از مواد غذایی حیوانی جگر است که ویتامین K آن زیاد میباشد. در گوجه فرنگی، توت فرنگی ، سیب زمینی میباشد.

ویتامین ای-E جنسی

اخیراً معلوم شده که عمل مهم این ویتامین تخفیف دادن اکسیداسیون های بدن است و بنابراین در مصرف اکسیژن صرفه جوئی میکند و روی همین اصل در درمان آثرین صدری مصرف میشود این ویتامین در قرحات و ارلین استعمال میشود و مدت معالجه را به $\frac{1}{4}$ تقلیل میدهد ویتامین E در تولید مثل نیز اثر دارد و هرگاه مقدارش در بدن حیوانی کم شد نتیجه اش سقط جنین خواهد بود به همین جهت امروزه در درمان بعضی سقطها بکار میرود در این اواخر معلوم شده که استعمال ویتامین E با کلسیم يك اثر ضد ترومبین دارد و باین جهت در عمل های جراحی برای جلوگیری از بعضی حوادث نظیر ترومبوز قبلا ویتامین E و کلسیم را تجویز مینمایند. منابع این ویتامین در ماده چرب جوانه گندم ، حبوبات ، در روغن بادام زمینی ، زیتون ، گردو ، کلم ، گوجه فرنگی ، کاهو ، شامی ، هویج ، فندق ، جگر ، تخم مرغ ، روغن کنجد ، خشخاش و پسته میباشد .

فصل دوم

انسان میوه خوار است

تمام تابلوهای نقاشی که انسان اولیه را نشان میدهد او را در آرایشی از میوه نمایش میدهد .

درحقیقت میوه‌ها در زمانهای قدیم تنها خوراك انسان بودند و پس از آن مخصوصاً وقتی آتش کشف شد انسان علاوه بر میوه‌ها سبزیهای خودرو و وحشی را هم مورد استفاده خوراك قرارداد و با کشت و زرع اهلی کردن آن نباتات سبزیهای خوردنی و لذیذ امروز را بوجود آورد.

بوفون ، لیننه ، دوبنتون ، کوویه ، فلورنس ، میادارد و غیره که از بزرگترین علمای طبیعی شناس هستند تصدیق کرده اند که انسان از آغاز تولد میوه خوار بوده و دستگاه بدن او هم متناسب با این خوراك ساخته شده بود .

بعدها که سنگ چخماق را کشف کرده و آتش را بوجود آورده و توانست اسلحه‌ای ساخته و بوسیله آن اسلحه حیوانات را شکار کند . غذای گوشتی هم بخوراكهای خود اضافه نمود و رفته رفته آنقدر در خوردن گوشت افراط کرده که امروزه میوه را بعد از غذای اصلی بعنوان دسر میخورند .

شاید این افراط در گوشت خواری و عدم توجه نسبت به خاصیت غذایی و درمانی میوه ها از اینجا ناشی شده است که معلومات و اطلاعات دقیقی از خواص درمانی میوه ها نداریم و ما در اینجا این موضوع را مورد توجه قرار داده و منابع غذایی و اهمیت درمانی میوه ها را مورد توجه و نظر قرار میدهم .

ص ۱۰۸ - میوه ها و سبزیهای شفابخش

قند میوه ها

میوه ها سرشار از قند میباشند و عضلات ما حریص آن میباشند و به همین جهت است که میوه ها برای کارگرانی که کار سخت بدنی میکنند و یا ورزشکاران غذای ایده آلی میباشد و در مسابقات ورزشی دیده شده است قهرمانانی که غذای خود را بیشتر از میوه ها ترتیب میدهند در میدان مسابقات ورزشی نیز بیشتر مقاومت میکنند .

تمام میوه های شیرینی که قند آن از لولوز ترکیب یافته است برای اشخاص پرهیزدار اجازه داده شده تا آنرا مصرف کنند زیرا مصرف چنین قندی برای آنها مفید است .

پس باید میوه ها را وقتی کاملاً رسیده و شیرین شده و تازه اند مصرف کنیم زیرا چنین میوه ای دارای حداکثر قند میباشد و برای بدن ما این قند مفید و لازم است .

س ۱۱۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

میوه عامل معالجه بیماریها است

میوه ها علاوه بر املاح معدنی که دارند اعمال مختلفی را بر روی دستگاه بدن انجام میدهند که میتوانیم آنرا مثل يك دارو و یا دوی کمکی در معالجه بیماریهای مورد استفاده قرار دهیم .

میوه ها ملین هستند

اگر بعضی از میوه ها مثل: به و زلاله ک مورد صحرایی دارای مقدار زیادی تانن هستند که برای جلوگیری از اسهال مفیدند بسیاری از میوه ها خاصیت ملین دارند و بمزاج لینت میدهند .

میوه ها چون دارای سلولز میباشند در طول مجاری روده ها مدفوعات را بخارج دفع میکنند . بعلاوه چون میوه ها دارای مقدار زیادی آب هستند مدفوعات را نرم و شل کرده و تخلیه آنها بخارج آسان میسازند . کسانی که زیاد میوه میخورند دارای مدفوعی هستند که در مقام مقایسه

با مدفوع اشخاصی که زیاد گوشت خورده و میوه نمیخورند شباهتی ندارند. دکتر ژیلبرت و دکتر دومی نتیجه در مدفوعات بیماری که از رژیم گوشت پیروی میکرد و فقط غذای خود را منحصر بخوراکیهای گوشتی کرده است در میلیمتر مکعب ۶۷۰۰ میکروب را پیدا کرده اند و بهمین بیمار مدت ۵ روز میوه و شیر و ماست و پنیر داده و مدفوع آنرا تجزیه کرده اند و دیده اند تعداد ۶۷۰۰ میکروب در يك میلیمتر مکعب مدفوع او به ۲۲۵۰ میکروب تقلیل یافته است.

همچنین میوه ها ضد سم میباشند و بیوستهای مزمن را برطرف میکنند و نمیکذارند شخص مبتلا بتصلب شرائین گردد. میوه خوارها دارای رنگ سرخی میباشند که حکایت از نیرومندی و تندرستی آنها میکند.

برعکس گوشت خواران رنگ گرفته و خفای دارند که علائمی از مسمومیت دائمی آنها میباشد. پروفیسور اهرت میگوید میوه ها بهترین عوامل تصفیه کننده و معالجه کنندگی هستند که طبیعت آنرا در دسترس ما قرار داده است.

خود پروفیسور اهرت و همکارانش در موارد زیادی ملاحظه کرده اند که اشخاص میوه خوار کمتر مبتلا بزخمهای چرکدار میشوند و اگر احیاناً بدن آنها زخمی و مجروح شود زود زخم و جراحت آنها التیام و شفا یافته و کمتر منجر به چرک و عفونت میگردد.

پروفیسور اهرت این حقیقت بدیهی را اعلام داشته و گفته است با خوردن و مصرف میوه بیمار از مسمومی که در بدنش بحد اشباع رسیده است پاک میگردد آدم قوی البینه تمام میوه ها را مصرف میکند و هر میوه ای بمزاج او سازگار است ولی اگر اینطور نباشد ممکن است نقصی در معده و یا روده های او باشد که باید بایک معالجه طبی آن نقص را برطرف ساخت اما اگر کسی با مصرف میوه مبتلا بورم امعاء شود علت آن این است که کاملاً با مصرف میوه عادت نکرده است و باید کم کم شروع بمصرف آن کند و روز اول يك و روز دوم دو و بعد آنرا برور زیاد کند تا باندازه کافی برسد.

عمل ادرار آور میوه ها

میوه ها دارای مقدار زیادی آب هستند و ادرار را تصفیه میکنند و بر حجم آن می افزاید. اسید اوریک سموم دیگر را تخلیه میکند.

عمل قلیائی کردن

آسیدهای میوه‌ها مثل آسیدمالیک و آسید سیتریک و آسید تارتریک در دستگاه بدن میسوزند و املاح قلیائی از خود بجا میگذارند و این املاح ترشحات معدی را زیاد کرده و جریان صفرا را منظم میسازد.

بکمک این املاح قلیائی ادرار که همیشه آسید است خنثی میشود. و این عمل قلیائی شدن در بیماریهای معدی و کبدی. رماتیسم. نقرس. سنگ کلیه و مثانه بسیار مفید است.

ضرر نوشیدن آب بعد از خوردن میوه

دکتر هوپک از جوانی نام میبرد که بعد از خوردن کیلاس مقدار زیادی آب نوشیده و مبتلا بدرد شدید شکم شده بود.

چون این جوان در اثر درد شکم بی قایی میکرد او را به بیمارستان آوردند و دکتر هوپک در بیمارستان او را معاینه و تحت عمل قرار داده و با عمل جراحی محتویات معده او را در آورد و معلوم شد بعد از خوردن آب کیلاسها در شکم جوان نامبرده تخمیر شده است.

میوه‌ها مخصوصاً کیلاس وقتی با مایعات و عصیر معدی مخلوط گردد به سرعت در معده تخمیر میشوند و تولید گاز کرده و بحجاب حاجز (دیافراگم) فشار آورده و میتوانند موجب اختلالات قلبی گردد.

از طرف دیگر این اختلالات درد شدیدی در روده‌ها بوجود آورده و باعث انسداد شرائین میگردد که عاقبت آن بسیار وخیم و خطرناک است.

ص ۱۱۴ - میوه‌ها و سبزیهای شادخ

آیا باید میوه‌ها را پوست کند؟

پوست میوه‌ها چون در مجاورت هوا و آفتاب قرار گرفته است پیش از گوشت آن دارای مقدار سرشار از ویتامینها مخصوصاً ویتامین (A) میباشد.

موشها وقتی در مقابل خورده‌های میوه قرار میگیرند بكمك غریزه فطری خود پوست میوه‌ها را جسنجو کرده و آنرا میخورند تا از ویتامینهای کم‌محروم هستند برخوردار گردند.

از طرف دیگر پوست میوه‌ها دارای دیاستازها میباشد و يك دیاستاز مخمری است که يك ماده غذائی را بماده دیگری تبدیل میکند چنانچه مثلاً وقتی آبجو میسازند جو را سبز میکنند تا جوانه بزند در موقع جوانه زدن يك دیاستاز نشاسته دانه جو را تبدیل بقند میکنند.

همینطور طبیعت بكمك دیاستازهایی که در پوست میوه‌ها جمع کرده است گوشت میوه‌ها را قابل هضم و جذب ساخته است بنا بر این اگر پوست میوه‌ها را کنده و بدور بریزیم مرتكب خطا و اشتباه بزرگی شدیم زیرا میوه‌ها را اگر خوب نجویم ثقیل خواهد شد و وقتی با پوست مصرف کردند موجب این خواهد شد که خوب آنرا بجویم و در نتیجه بهتر هضم میکنیم بعضی درختان میوه را باخیر آرسنیک سم‌پاشی میکنند و معمولاً میوه‌هایی که بر درخت است دارای مقدار زیادی آرسنیک است که طبق گزارش که مسیو وپالا با کادمی کشاورزی تقدیم داشته تذکر داده است که در يك کیلو از این میوه‌ها بیش از دوهزارم تا چهارمیلیگرم آرسنیک وجود ندارد و مصرف این مقدار آرسنیک هیچگونه ضرر روزیانی نمی‌رساند؟

ص ۱۱۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

آیا میوه‌ها را باید شست؟

میوه‌هایی را که در منازعه‌های میوه فروشی و یا در جلوی معابر عام پهن میکنند ممکنست مورد هجوم میکروبها قرار گیرد میکروبهای بر پوست آنها بنشینند بدون اینکه از پوست داخل گوشت شود پس اگر ما میوه‌هایی را که از بازار میخریم بشوئیم با احتیاط نزدیکتر است و بعلاوه با شستن آن اگر میوه‌ها را سم‌پاشی کرده باشند سم آن بر طرف میگردد.

البته احتیاط لازمه اش این نیست که ساعتها میوه‌ها را در آب بخیسانیم و طعم و مزه آنها تغییر دهیم. زیرا اگر مدت زیادی میوه‌ها را در آب بیندازیم آب از سوراخ‌های ریز پوست آن بداخل آن نفوذ یافته و مواد حیاتی آن را آب حل خواهد کرد. میوه‌ها را باید فوراً در آب شست و چنین میوه‌ای کاملاً پاك و سالم شده و خواص خود را از دست نداده است.

ص ۱۱۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

آیا میوه را باید پخت؟

میوه‌ایکه کاملاً رسیده و شیرین باشد نباید آنرا پزیم زیرا پختن چنین میوه‌ای موجب این میشود که طعم آن تغییر یافته و خواص حیاتی آن کم گردد بهر طریقی میوه‌ها را پزیم بالاخره قسمت مهمی از ویتامین (C) آن از بین میرود .

میوه‌های نارس سبزداری مقداری اسیدهای مضر هستند که برای مصرف آن میوه‌ها را باشکر می‌پزند و این عمل^۱ این است که بگوشت فاسدی گردد حوزهدنی را اضافه کنند و البته این کار طعم بد آن گوشت را مخفی میکند ولی هرگز سموم آنرا از بین نمیرد پس پختن میوه‌های سبز باشکر چیز مفیدی نیست و بعلاوه اگر پختن و شکر میتواند يك میوهٔ كال و نارس را قابل خوردن سازد نمیتواند غذای سالمی بوجود آورد .

از میوه‌های فاسد میتوانیم سرکه‌ای عالی بسازیم که طرز تهیهٔ آن چنین است .

- ۱ - میوه‌ها را در ظرفی چوبی بریزید و آنرا له کنید .
- ۲ - برای هر پنجاه کیلو گرم میوه ده لیتر آب اضافه کنید .
- ۳ - آب میوه را مخلوط کنید و بهم بزنید و مدت یکماه آنرا بجال خود بگذارید تا تخمر شود .
- ۴ - بعد از یکماه مایع آنرا صاف کنید و در يك چلیك چوبی بریزید و در جای گرمی بگذارید .

روش تغذیه

ایرانیان قدیم با اصول علمی غذاشناسی آشنا بوده‌اند . روز بروز که علم غذاشناسی پیشرفت میکند صحیح بودن اصول غذائی ایرانیان قدیم و اجداد ما ثابت میشود؟

در حال حاضر طرز تغذیهٔ ما ایرانیان از کشورهای اروپائی بهتر است و پیشرفت های علمی این امر بهتر ثابت مینماید . چنانکه ما ایرانیان کمتر از خارجیان گوشت میخوریم و خوردن صدفها و خرچنگها و حلزونها و رطیل های دریائی بین ما معمول نیست .

خوردن سبزی و پیاز آنطوریکه نزد ما معمول است هنوز در اروپا معمول

نشده است و فقط آنها معمولاً با غذا يك سالاد میخورند که خوشبختانه اکنون در کشور ما هم معمول شده است این روش غذائی را ما از اجداد خود بارث برده ایم چنانکه یکی از مورخین بزرگ یونانی در شرح حال داریوش کبیر مینویسد : شاهنشاه و لشکریان او غذائی ساده دارند و با هر لقمه از غذای خود کمی شاهی میل مینمایند و همگی سالم میباشند و جای بسی تعجب است که با این غذای ساده بسیار شجاع و قوی هستند .

اخیراً در اروپا در اثر توصیه غذا شناسان مردم بجای دسر کمی پنیر میخورند و اینکار از قدیم در ایران معمول بوده است و خوردن لقمه های نان و پنیر بعد از غذا هنوز دیده میشود . یکی دیگر از محاسن تغذیه ما ایرانیان ترشی زدن بنذا با میوه های ترش بود . معمولاً بخورهای خودمان - آلو - گوجه - آلوچه - لیمو عمانی - سماق - انار ترش - ناردان - آبلیمو - آبفوره - گرد غوره و غیره میزنیم که متأسفانه مصرف آنها روز بروز کمتر شده و جای خود را به جوهر لیمو ، گرد لیموهای مصنوعی و سرکه داده است .

اروپائیان لیمو عمانی را که يك محصول بسیار مفید است ندارند و سماق را نمیشناسند و نمیدانند میشود از آبفوره در ترشی زدن بنذا استفاده کرد .

با اندکی تعمق میتوانیم بگوئیم که سلامتی و موفقیت هایی که در ایران باستان اجداد ما داشته اند مرهون يك روش بسیار خوب تغذیه بوده است که هنوز آثار آن باقی است تمام افتخارات تاریخی ما نتیجه داشتن سلامتی بود که از تغذیه صحیح بدست میآید .

ص - اسرار خوراکیها

از تقلیدهای کورکورانه برحذر باشید

متأسفانه تقلید کورکورانه از تمدن غرب روز بروز در بین ما بیشتر میشود و کسانی که چند روزی با روپارفته وبدون آشنائی با اصول تمدن غرب چندباري در رستورانها غذا خورده اند میخواهند در این جا همان دستورهای غلط معمول در رستورانها ترویج نمایند .

خوردن کالباس - سوسیسون و سایر قورمه ها و کنسروها و همچنین خوردن مشروبات الکلی قبل و بعد از غذا سوغات خطرناکی است که چند نفر بیسواد بي اطلاع بایران آورده اند .

اشتباهات غذائی ما

حال که محاسن تغذیه خودمانی و اجداد خود را دانستیم بدنیست کمی از مایب آن صحبت و اشتباهات غذائی خود را تذکر دهیم..

سابقاً که ما ایرانیان منافع بسیار آبلیمو را نمیدانستیم از ترشی هائیکه با سرکه درست شده بود زیاد میخوردیم و همین امر باعث ضعف قوای ما میشده و دچار کمبود مواد معدنی میشدیم خوشبختانه اکنون خیار شور و محصولات آب نمکی جای آن را گرفته و زیاد شدن آب لیمو از مصرف زیاد سرکه جلوگیری کرده است.

و ما امیدواریم خوانندگان خود را در این کتاب با اصول غذاشناسی آشنا کرده و از اینگونه اشتباهات جلوگیری نمائیم.

کم خوردن لبنیات

با اینکه ایرانیان قدیم منافع بیشمار محصولات شیری از قبیل ماست ، پنیر ، کشک را میدانستند و زیاد هم میخوردند معذک اکنون مصرف ماست و پنیر و دوغ در بین ما زیاد معمول نیست و روز بروز کمتر میشود مادر این کتاب منافع آنها را نوشته ایم و امیدواریم مورد توجه واقع شود.

چرا غذا میخوریم؟

حالا دیگر همه میدانیم چرا غذا میخوریم خوردن غذا برای پر کردن شکم نیست.

غذا نمیخوریم برای اینکه سیر شویم بلکه غذا میخوریم که حرارت بدن تامین شود.

غذا میخوریم که حرارت بدن ما از ۳۷ بالا نرود.

غذا میخوریم تا مبتلا با مراض نشویم.

غذا میخوریم که سرطان نگیریم.

غذا میخوریم که قند خون مان زیاد نشود.

غذا میخوریم که قند خونمان کم نگردد.

غذا میخوریم که زیاد چاق نشویم .

غذا میخوریم برای اینکه لاغر نشویم .

غذا میخوریم که ارتباط بدنمان با غذاها محفوظ گردد .

غذا میخوریم که قدامت کوتاه نشود .

غذا میخوریم که زیاد دراز نشویم .

برای اینکه قند و چربی دارد .

برای اینکه مواد بیاض البیضی و املاح معدنی و فلزات مفید دارد .

برای اینکه هورمون و دیاستاز انزیم برق بار الکتریک خاصیت رادیو آکتیوینه دارد .

میگویند انسان از گهواره تا کور باید غذا بخورد این گفته کامل نیست

انسان از آن موقع که بصورت نطفه در صلب پدراست باید تغذیه نماید اگر میخواهید خوب زندگی کنید باید در تمام مراحل تغذیه نمائید .

در چه ظروفی بایستی غذا را پخت

ظروف مسی آشپزخانه آنقدرها که میگویند اهمیت میدهند خطرناک نیستند فقط طعم گوشت را تغییر میدهد و چون در گوشت بقدر کافی مس وجود دارد خوب است آبگوشت را در ظروف سنگی یا لعابی تهیه نمائیم تا مزه آن تغییر نکند آنچه در مورد ظروف مسی اهمیت دارد چرب و کثیف نگاه داشتن آنها است زیرا در این صورت غذا را فاسد و مسموم میسازد و این موضوع اختصاص بطروف مسی ندارد بلکه باید تمام ظروف آشپزخانه بخوبی تمیز شوند سفید کردن ظروف مسی هر چند بار یکبار ضروری و مفید است ولی نباید آنها را با سرب سفید کرد باید از این تقلب که سرب را بجای قلع کار میکنند جداً جلوگیری کرد زیرا قلع سمی خفیف دارد ولی سمیت سرب بی نهایت زیاد است.

غذاهائیکه ویتامین و املاح آن محفوظ است

تهیهء سوپ و آش

در انگلستان اغلب کمی از تخم کرفس را در آش و سوپ میریزند بر گهای کرفس را نباید دور ریخت باید آنرا خشک کرد و برای خوشمزه کردن آش و سوپ استعمال نمود .

ص ۴۲ - میوه ۱۶ و سبزیهای شفا بخش

سبزی ترشک سرشار از ویتامین (ث C) میباشد اشتها میآورد خون را تصفیه نموده و ادرار میآورد و کمبود ویتامین C بدن را بر طرف میسازد . سبزی ترشک بعضی از اغذیه ثقلیل مخصوصاً تخم مرغ سفت پخته را زود هضم میکند و غذاهائی را که با آن در آشپز خانه تهیه میکنند آنها را تحریک میکنند و بواسطه خواص ملینی که دارد سوپی از آن تهیه میکنند و بعد از هر تخلیه شکم يك فنجان آنرا مینوشند برای تهیه این سوپ باید چهل گرم ترشک ، بیست گرم کاهو بیست گرم کاسنی زرد ، پنج گرم کره ، يك لیتر آب را بدون نمك مصرف کرد .

ص ۹۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

تمام آش و سوپها بهر اسم و عنوانی که باشد باید بشکل مایع خورده شوند و نتیجه آنهم این است که در این مایعات شیره تمام مواد غذائی استخراج و حل میگردد بهمین جهت است که مواد سوپ و آش را باید در آب سرد ریخته روی آتش گذاشت تا شیره آن مواد بخوبی استخراج شده رفته رفته در آب حل گردد .

اگر گوشت و یا سبزی و یا غذاهای دیگر را در آب جوش بیندازید و بخواهید از آن آش یا سوپ تهیه کنید آش یا سوپ مطبوعی بدست شما نخواهد داد زیرا حرارت زیاد آب جوش مواد غذائی را در گوشت یا سبزی و یا مواد متشکله دیگر سوپ جمع و محاصره کرده و پوست سختی روی آن میکشد و نمیکندارد شیره مواد غذائی از آن خارج شده و در آش یا سوپ وارد شود . پس سوپهایی را که برای خودتان تهیه میکنید مواد متشکله آنرا در آب سرد بریزید و ظرف را روی آتش گذاشته و با آتش ملایمی آنرا گرم و بلرزش در آورید

و همچنین درجه حرارت رادر پخت سوپ ثابت نگهدارید وقتی میخواهید ظرف سوپ را از روی آتش بردارید نمک معمولی یا ید دارد آن بریزید نمک درخروج مواد غذایی در آب سوپ کمک میکند و این وسیله است که خاصیت سوپ را کاملاً نگهدار می باشد اگر بضاعت مالی دارید یک دستگام ماشین سبزی خورد کنی تهیه کنید که هم وقت کمتر تلف میشود و هم نظیف و راحت خواهید بود .

ن ۱۱۸ - چای ناید خورد

سوپ کلم

کلم سرشار از ویتامین های آ و ب و ث بوده و دارای ارزش غذایی زیادی میباشد کلم چون دارای ارسنیک میباشد اشتها می آورد و نیرو و جوانی میبخشد رنگ قیافه را قشنگ کرده چاق میکند همینطور پیدنهای ضعیف مخصوصاً کسانی که دچار اسهال و دلالت رشی شده اند نیرو و قوت میدهد در بعضی از نواحی فرانسه در دهات و مراکز کوهستانی اشخاصی را دیده اند که دچار فقر غذایی میباشند ولی چون زیاد کلم میخورند قوت و چالاکی عجیبی دارند و همیشه سالم هستند .

این تجربه درباره روسها هم صدق میکند زیرا غذاهای آنها اغلب کلم خام یا سوپ کلم میباشد سوپ کلم بسیار مغذی است و سستی را هم بر طرف میکند برای سینه فوق العاده مفید است بهمین جهت بسیاری از آواز خوانها قبل از ورود بصحنه نمایش يك زرده تخم مرغ را در سوپ بینمک کلم مصرف میکنند مصرف کلم بدستگاه بدن آهن ، گوگرد و املاح پتاسیک که اعمال روده ها را تقویت میکند روده ها را ضد عفونی کرده و سپس بواسطه طبیعت سلولزی خود آنها را با نقیاض و امیدارد بواسطه گوگردی که دارد با ترشحات چربی زیاد پوست که منجر بر ریش مو میشود مبارزه میکند و معمولاً این بیماری در اثر فعالیت غیر منظم غده های ترشح چربی بوجود می آید و گاهی پوست موی سر و ریش را مورد حمله قرار میدهد و علت بروز اگزما میشود .

ص ۴۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

کلم را با رشته فرنگی ، هویج ، شلغم ، چغندر از هر يك بقدریکسیر و یکدانه زرده تخم مرغ بان اضافه شود برای آنکه طعم کسی آن بر طرف شود

قدری خورده نان خشک را در يك کيسه سر بسته در همان سوپ بگذارند پس از پختن دور ريخته شود طعم سوپ خیلی مطبوع خواهد شد درموقع صرف سوپ قدری آبلیمو اضافه نمایند .

پیاز را با گوشت و برنج باید خورد

پیاز نیز یکی از خوراکیهای ضد میکروب است درهضم غذا مخصوصاً مواد نشاسته‌ای آن اثر نیکو دارد مشروط بر اینکه خام خورده شود پیاز دارای مخمری است که سرشار از ویتامین‌های B میباشد وبعلاوه در برنج سفید کرده ماده‌ای وجود دارد که ویتامین‌های B را از بین میبرد و در پیاز ماده‌ای است که ضد آن ماده میباشد و چنانچه با برنج پیاز خام خورده شود ویتامین‌های بدن نابود نخواهد شد .

در ماهی و گوشت مانده نیز ماده ضد ویتامین تشکیل میشود و کسانی که کنسرو ماهی و گوشت‌های قرمه را با پیاز میخورند دچار کمبود ویتامین نمیشوند .

اشاره بیکی از قصص قرآن

در یکی از قصص قرآن اشاره بمهاجرت قوم بنی اسرائیل شده و این خبر جلب توجه مینماید برای قوم بنی اسرائیل همه روزه مائده از آسمان نازل میگردد ولی قوم بنی اسرائیل از خوردن آن مائده خسته شدند پیش حضرت موسی (ع) رفته شکایت نمودند و خواهان خوراکی‌هایی شدند که یکی از آنها پیاز بود .

ما از ترکیب مائده آسمانی اطلاعی نداریم ولی بطوریکه در بعضی از اخبار وارد شده است . مائده آسمانی ماهی و گوشت بریان بوده است برای اینکه این گوشتها تا از آسمان بزمین برسند مسلماً چند روزی میماندند و خوردن گوشت مانده بدون پیاز را در این مورد میدانستند . باری خوردن کمی پیاز خام با غذا مخصوصاً غذاهای گوشتی لازم است . علاوه بر فایده ای که بان اشاره کردیم پیاز يك ماده ضد عفونی است و میکروبهای گوشت ها را از بین میبرد و به تجربه ثابت شده است که سم گوشت‌های مانده را که ایجاد اسهال مینماید

کم میکند و روی این اصل کسانی که در خارج از منزل غذا میخورند پیاز را فراموش ننمایند .

پیاز دارای هورمون و دیاستازی است که غدد اشک و آمیزشی و گوارشی را تقویت مینماید ولی این مواد در اثر حرارت از بین میرود و پیاز پخته تاثیری در قوهٔ بقاء و هاضمه ندارد و اشک آور هم نیست .

پیاز جهاز هاضمه و مجاری تنفس را ضد عفونی میکند و از ابتلاء به اسهال و سرما خوردگی جلوگیری مینماید و برخلاف عقیدهٔ عوام برای سرما خوردگی بد نیست پیاز دار آوار است و دارای ویتامینهای (A) و (B) و (C) میباشد خوردن پیاز برای زنان باردار بسیار مفید بوده و بانوان آبستن نباید خوردن آنرا فراموش کنند پیاز اشک را زیاد میکند وقتی ترشح غدد اشک را زیاد کرد از ابتلا به سرطان جلوگیری مینماید .

ص ۱۲۳ - اعجاز خوراکیها

سوپ پیاز

از برگهای سبز پیاز چه میتوانیم سوپی ممتاز تهیه کنیم که دستور تهیه آن چنین است .

برگهای پیاز چه را در کمی روغن بچرخانید تا رنگ زرد طلایی بخود بگیرد برای هر نفر دو ملاقه آب بآن بیفزائید نمک و فلفل بآن بزنید و بگذارید آهسته آهسته بیست دقیقه بجوشد بعد به مایعی که میجوشد مقداری میشل (رشته فرنگی نازک) اضافه نمائید اگر میخواهید تا به آشپزخانه بوی پیاز ندهد مقدار زیادی بآن نمک بمالید .

ص ۹۶ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

برنج

برنج مانند گندم از دو قسمت تشکیل شده: قسمت خارجی چلتوک نام دارد و قسمت داخلی مواد نشاسته ای میباشد .

قسمت خارجی دارای ویتامین (B) بمقدار زیاد است ولی قسمت داخلی نه تنها ویتامین (B) ندارد بلکه دارای ماده ایست که ویتامین (B) را

رسوب میدهد و از این جهت کسانی که برنج سفید کرده میخورند مبتلا به مرض مخصوصی میگردند که بری بری نام دارد.

چینیها که برنج را با پوست میخورند دیرپیر میشوند و موی سرشان هیچ وقت سفید نمیشود و مبتلا بریزش مو نمیشوند.

کته بهتر است یا چلو؟

این سؤالی است که اغلب مینمایند عده ای کته را قویتر و مفیدتر میدانند و معتقدند که در چلو ویتامینهای برنج در آب حل شده و بخارج ریخته میشود عده ای بعکس کته را غذائی سنگین و دیر هضم میدانند البته خاصیت ضد ویتامین (B) که در قسمت داخلی برنج وجود دارد در کته بیشتر محسوس است و در چلوهای صاف شده کمتر میباشد و از اینرو کته را حتماً بایستی باماست و پیاز خورد ولی چنانچه برنج را با چلتوک بپزند این ضرر را ندارد اگر برنج را بی چلتوک پخته و صاف نمایند ویتامینهای (B) و (C) و همچنین ویتامین (P) آن در آب حل شده و دور ریخته میشود و ممکن است شخص را بمرض بری بری گرفتار کند در هر حال برنج سفید کرده چون اساساً ویتامین ندارد چلو آن بهتر از کته میباشد زیرا وقتی ویتامینها را دور ریختیم بهتر آن است که ضد ویتامین را هم دور بریزیم ولی اگر برنج با چلتوک بود آنرا کته ننمایند و نگذارید ویتامینهای شما دور ریخته شود.

طرز تهیه آب سبوس

نیم سیر پوست چلتوک برنج یا گرد چلتوک یا سبوس گندم یا جو را در نیم لیتر آب گرم خیس کرده یا جوشانده پس از ۲۴ ساعت آنرا با پارچه یا الک صاف کرده بآن کمی آب لیمو یا بهتر است يك قاشق چایخوری اسید لاکتیک (جوهر ماست) زده و این نوشابه گوارا را در موقع خوردن برنج مصرف نمائید.

دستور تهیه کتهء سالم از برنج

کتهای تهیه کنید که سرشار از ویتامینهای مختلف است پختن این کته با کتهای معمولی چندان فرقی نداشته و مضار آنها را هم ندارد برای هر نفر نیم سیر گرد پوست چلتوک را بریداریم و آنرا در آب پخته با کمی سرکه ده دقیقه میجوشانیم و آنرا صاف کرده آب صاف شده را روی برنج ریخته آنرا کته مینمائیم این کته بسیار اریذ و مضار کتههای معمولی را ندارد زود هضم میشود شخص را چاق میکند شکم را بزرگ نمیکند ایجاد نفخ ننماید و از ریزش و سفید شدن موهم جلوگیری میکند.

بهترین روغنها

ارزش غذایی آراشید (یا پسته زمینی) از تجزیه آن معلوم میگردد بطوریکه دارای ۲۸ درصد ۳۷ درصد مواد آرته ۵۱ و ۷۵ درصد مواد روغنی و ۱۷ و ۶۶ درصد هیدرات دوکربن میباشد بعلاوه دارای ویتامینهای (A) (D) (B) میباشد (دارای آسیدهای آمینه ارضی نین- هیستیدین سیستم لنین میباشد) ولی نباید در خوردن آن افراط کرد زیرا فاقد مواد سلولزی میباشد و در نتیجه تولید یبوست میکند. اعراب پسته زمینی را بهترین مقوی قوهء باء میدانند.

ص ۲۶ - گنیا و میاهان شفا بخش

جوز هندی میوه درختی بهمین نام است که این درخت در کشورهای گرمسیر زیاد میروید و درخت آن شبیه به درخت هلو است میوه جوز هندی بشکل تخم مرغ و دارای بوی معطر و تندی است رنگ آن قهوه ای خاکستری و یا سفید رنگ است و مایع سفید رنگ مثل دوغاب آهک دور آنرا پوشانده است که آن مایع دارای بیست و پنج درصد مواد چربی است که از آن کره مخصوص بنام (کره جوز هندی) استخراج میکنند جوز هندی دارای روغن فرار و یک آسید و مواد نشاسته ای است بعنوان ادویه غذایی در طبایخی زیاد استعمال میشود دکتر کیلوردهاوزر در کتاب (چه باید خورد و چگونه باید پخت) مصرف آنرا در غذاهای مخصوصی توصیه کرده است؛ زیرا جوز هندی علاوه بر اینکه غذا را معطر میکند هضم کننده هم است و بطور ملایم نیز ملین است ولی نباید در مصرف آن افراط کرد زیرا تولید مسمومیت میکند.

ص ۸۸ - کله و گیاهان شفا بخش

تهیه سوس از گوجه فرنگی

گوجه فرنگی سرشار از ویتامین (A T) و (B) و (C) و دارای آهن، املاح معدنی، بیشمار مخصوصاً فسفر و برم میباشد گوجه فرنگی اشتها آور و خنک است بدن را در مقابل امراض عفونی و کمبود ویتامین (C) (اسکوربوت) حفظ میکند چون گوجه فرنگی از غذاهای درجه اولی است که نیرو و نشاط میبخشد بعنوان عصرانه با نان به بیجها بدهید تا آنها آن را خام و مثل سیب درختی بخورند و باین ترتیب پوست و دانههای آن بهضم غذا کمک کرده و مثل یک جارو مدفوعات رودهها را وادار به تخلیه میکند باید رسیده اش را خورد که ثقیل نشود. چون گوجه فرنگی خام کمی ثقیل است و برای هر معدهای مناسب نیست توصیه شده که گوجه فرنگی را نباید در روغن سرخ کنیم و پیزیم زیرا سنگین میشود و باید آنرا در آب خودش پخته و بعد موقع کشیدن کره را بآن اضافه کنیم گوجه فرنگی هضم مواد نشاسته ای را آسان میسازد و بهمین جهت است از آن سوس درست کرده و با حبوبات و بقولات پخته مصرف میکنند.

ص ۱۰۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

کندن پوست گوجه فرنگی

اگر میخواهید پوست گوجه فرنگی را با آسانی بدون اینکه به گوشت آن لطمه ای وارد شود بکنید نخست آنرا یک دقیقه در آب جوش بیندازند و بعد از آبجوش در آورید و در آب سرد بگذارید بدین ترتیب پوست آن بخوبی و آسانی کنده میشود.

ص ۱۰۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آبلیموی تازه را اگر بندهای مرده و یا غذاهای خیلی پخته بزنند خاصیت غذائی آنها از نظر ویتامین ها و املاح معدنی تجدید میکند. بهمین علت است که بیشتر اغذیه بی مزه و بی طعم را با آب لیمو میخورند.

ص ۱۴۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آیا موز غذای کامل است؟

در کشورهای فیلیپین - مالزی - فرانسه و کشورهای دیگر اروپا - سواحل آمریکای مرکزی - داخل مناطق استوایی و آفریقا و آسیا مردم از کوجک و بزرگ موز را غذای اصلی خود میدانند موز رسیده سرشار از ویتامین (A) و (B) و (C) و قند و صدی هشتاد تا نود میباشد .

دارای آهن ، فسفر ، منیزیم ، پتاسیم ، روی میباشد .

اگر موز خوب جویده نشود در معده تخمیر شده تولید گاز میکند بهمین جهت است که باید بخوبی جوید و با آب دهان مخلوط کرد موز از لحاظ مواد غذایی خیلی کامل است و در ردیف غذاهای کامل درجه اول است بکودکان اگر داده شود استخوان بندی آنها را توسعه داده و در رشد آنها تسریع میکند از لحاظ مواد غذایی موز ۲۸ درصد و حال آنکه سیب زمینی ۲۳ درصد میباشد قدرت غذایی موز قابل توجه است يك موز تازه و رسیده با اندازه يك كيلو گوشت خاصیت دارد موز خشك با اندازه دو برابر این مقدار گوشت ارزش غذایی آن زیادتر میشود با وجود این ، موز از لحاظ مواد چربی و کلسیم فقیر است اگر موز را با غذاهای دیگر ترکیب کنیم خوراك کاملی مثل نان بوجود میآید در این جا باید تذکر دهیم که مقدار کلسیم شیر دوازده برابر موز ، مقدار آهن موز سه برابر شیر میباشد و اگر این دورا باهم ترکیب کنیم علاوه بر اینکه غذای مرکب خوشمزه ای خواهد شد از لحاظ غذایی بی اندازه مقوی خواهد بود برای اشخاصیکه مبتلا به بیبوست و دیابت (قند) ممنوع شده است . موز چون از لحاظ مواد غذایی کامل است بهمین جهت توصیه میشود

بکودکان خود بدهید زیرا استخوان بندی آنها را توسعه داده رشد آنها را تسریع میکند اشخاص خسته و ضعیف که بخواهند خود را تقویت کنند باید بدستور زیر این غذای مقوی را با موز درست کرده و مدت هشت روز ساعت یازده صبح آنرا مصرف کنند . يك موز رسیده و تازه را پوست بکنید و قاشق سوپخوری غسل و يك قاشق سوپخوری خامه تازه را درهم حل کرده و موز را در آن بیندازید و خوب با هم مخلوط بسازید و بخورید .

گاهی شنیده میشود کسانی میگویند : موز ثقیل است و دیر هضم میشود . باید این موضوع را توضیح داد که هضم شدن موز بستگی به نرسیدن آن دارد . موز رسیده زود هضم میشود و علامت آن این است که پوست آن زرد و مایل

بقهوه‌ای باشد موزیکه پوست آن زرد و قهوه‌ای و خوب رسیده باشد دارای حداکثر مقدار و مواد اصلی غذایی است و اگر چنین موزی خوب جویده شود ضعیف ترین معده‌ها آنرا تحمل کرده و هضم آن هیچگونه زحمتی نخواهد داشت ولی اگر پوست موز سبز باشد و خلاصه نارس مصرف گردد موجب سوء هاضمه و یبوست خواهد گردید .

ص ۱۲۲ و ۱۲۳ - میوه‌ها و سبزیهای تند، بخش

فوائد شاه بلوط یا گندم درختی

شاه بلوط میوه درختی است که سرشار از ویتامین‌های (ب) و (C) و سلولز و مواد چربی و نشاسته و پروتئین (مواد سفیده‌ای) و همچنین منیزیم سدیم میباشد شاه بلوط خیلی مغذی است و خوراکی را تشکیل میدهد که از لحاظ مواد ترکیبی کاملاً نزدیک بمواد ترکیبی گندم است و برای اینکه دقتی شاه بلوط را می‌خوریم کاملاً هضم شود باید رسیده آنرا انتخاب کنیم و کاملاً هم آنرا پزیم و بید بخوریم.

شاه بلوط میوه فصل زمستان است در این فصل بدن‌ها احتیاج به حرارت دارد خوراک شاه بلوط غذایی است که بیدن ما حرارت کافی میبخشد.

شاه بلوط را نباید مثل میوه‌ای که در آخر غذا بعنوان دسر می‌خوریم مصرف کنیم بلکه باید آنرا مثل یک غذا تلقی کنیم، به‌طور نباید آنرا غذای کامل دیگری مثل سیب زمینی - برنج - حبوبات و بقولات ترکیب کنیم بلکه باید آنرا با سبزیهای مثل هویج - کلم - اسفناج - شلغم - و غیره ترکیب کرده و غذای کامل و ماکولی از آن بوجود آوریم تا هم اشتها را تحریک کنیم و هم بدان‌ها خوش بیاید .

شاه بلوط را با شیر ترکیب گردد غذای کاملی را بوجود می‌آورد. میوه شاه بلوط چون حامل مقدار زیادی مواد نشاسته‌ای است مصرف آن برای اشخاصی که مبتلا به بیماری دیابت (قند) میباشد منع گردیده .

شاه بلوط چون پوست کلفت و سختی دارد اگر یک ربع ساعت آنرا روی آتش کباب کنیم و یا سه ربع ساعت در آب بجوشانیم هیچیک از مواد مغذی و ویتامین‌های آن از بین نمی‌رود .

شاه بلوط دارای مقدار بُرشاری مواد نشاسته‌ای درعین حال مغذی و انرژی‌آور است مخصوصاً از این جهت که دارای مقدار قابل توجهی مواد چربی و سفیده‌ایست املاح معدنی زیادی دارد که در تجزیه‌ای که از آن بعمل آمده معلوم شده است دارای پتاسیم است و پتاسیم ملحی معدنی است که جذب آن در بدن عضلات و غده‌ها را تقویت میکند شاه بلوط دارای فسفر است و فسفر استخوان‌ها را پر کرده و سلولهای عصبی را بوجود می‌آورد.

شاه بلوط دارای گوگرد است گوگرد ضد عفونی است و در استحکام استخوان نقش مهمی را بازی میکند دارای سدیم است و این سدیم در بدن جذب شده و هضم می‌گردد و قوا و اعصاب را تجدید میکند منیزیم که در شاه بلوط هست اسکلت و مایعات بدن را بوجود می‌آورد کلسیمی که در شاه بلوط هست برای استخوان‌ها و خون و اعصاب مفید است و کلریکه در شاه بلوط وجود دارد برای استخوانها و اوتار بدن و همچنین آهن آن برای خون مفید است و ویتامین‌های (ب) و فسفر آن در تداخل اعصاب تأثیر فراوان دارد آبی که شاه بلوط در آن پخته میشود نباید دور ریخت و باید آن را مثل نوشابه مفیدی صرف نمود.

دستور تهیه پوره شاه بلوط

چنین است

شاه بلوط را پوست بکنید و آنرا در آب بایک شاخه کرفس که آن را معطر خواهد ساخت بپزید البته پختن شاه بلوط با آتش ملایمی صورت بگیرد اگر در آتش تند باشد مغز شاه بلوط سفت مانده و وقتی پوره شد پوره آن ذریه سفت خواهد ماند.

وقتی شاه بلوط بخونی پخت آنرا در صافی و یا در مولن الکوم بریزید و آنرا نرم کنید تا بشکل پوره درآید. بعد پوره را روی آتش تندی بگذارید و با قاشق دائماً بهم بزنید. بعد پوره سبزی یا شیر را با کمی کره و نمک بآن اضافه کنید و بهم بزنید.

شاه بلوط را چگونه باید پوست کند؟

برای اینکه شاه بلوط را پوست بکنیم باید به ترتیب زیر عمل کنیم .
 باکارد کوچک آشپزخانه دور تا دور پوست شاه بلوط را باید شکاف دهیم
 و آنرا در قابلمه‌ای که آب سرد دارد بریزیم و روی آتش بگذاریم تا یکدقیقه
 بجوشد بعد باید قابلمه را از روی آتش برداریم و دو تا دو تا یا سه تا سه تا شاه
 بلوط‌ها را از آب درآوریم و پوست بکنیم تا گرم گرم مییاشد پوست آن کنده
 شود اگر یکدقیقه آنها را از آب داغ بیرون بیاوریم پوست قهوه‌ای رنگ خشکی
 که روی میوه شاه بلوط را فرا گرفته است خشک میشود و در نتیجه پوست کردن
 آن مشکل میشود اگر بخواهند شاه بلوط را در کوره و با آتش یا در آب بپزند
 یا کباب بکنند در هر حال بایستی پوست آنرا باکارد شکاف دهند اگر این
 احتیاط را نکنند بخار در درون پوست آن جمع شده راهی بخارج ندارند ممکن
 است پوست شاه بلوط را بترکاند و سبب حوادث شوم و ناهنگامی شود .

ص ۱۴۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

غذای سیب زمینی

سیب زمینی سرشار از ویتامینهای (ب) و (ث) دارای مواد چربی
 است سبزی سالم و مغذی و خیلی سهل الهضم است املاح پتاس فراوانی دارد
 سیب زمینی را بطور کباب و یا بخارپز یا بصورت پخته در خاکستر مصرف
 نمائید بطریق دیگری هم میشود انجام داد .
 در دیگی آب بریزید و در وسط آن دیک سبزی را جادهید که با سطح آب
 تماس نشود و سپس روی آن سبب سیب زمینی را بریزید و در دیک را ببندید
 و زیر آنرا آتش کنید . بعد از اینکه سیب زمینی کاملاً با بخار پخت آنها را
 پوست بکنید له کنید و نمک و نعنا یا کلپر بر او زده میل نمائید .
 سیب زمینی پخته در آب را اگر یکی دو روز نگه دارند دارای میکروبی بنام
 (باسیلوس پروتوس) میشود که میتواند سبب مرگ شود . اگر آشی پختید که
 بعلت غفلت دو دفعه نمک زده اید و شور شده است چند دانه سیب زمینی را
 قطعه قطعه نموده در آن بیندازید نمکهای زیادی را بخود جذب خواهد کرد .

ص ۷۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

سیب زمینی ترشی سرشار از ویتامینهای (AT) و (C) بوده و مفدی ترازهمجنس خود سیب زمینی میباشد زیرا دارای مواد آلومین زیادیتری است مصرف سیب زمینی به پیرمردان برای آنکه خوابشان زیاد شود توصیه میشود .

سیب زمینی ترشی دارای روغن های نباتی بشکل هموسیلایز میباشد .

ص ۱۰۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

عصرانه

يك مشت اسفناج و يك مشت جعفری را خورد كنيد يكدانه هويج رارنده كنيد وهمه را باهم مخلوط ساخته و در مقدار كمی آب مدت دوساعت بخیسانید و بعد آنرا در صافی بریزید و فشار دهید بعد مقداری آب سیب درختی - گلابی یا انگور بآن اضافه نمائید و عصر آنرا بخورید .

ص ۵۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

دم کرده گرد ریوند چینی بمقدار سه تا پنج گرم در يك فنجان آب سرد قبل از غذا مصرف شود موجب تقویت بدن است برای اشخاصیکه مبتلا به هاضمه و تخمه هستند و یا بواسیر دارند خوردن ریوند منع شده است .

ص ۶۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آبلیمو و گوشت

اگر آبلیمو را روی گوشت تازه و یا ماهی بریزید از - ادنی که ممکن است در اثر کهنگی و یا فساد گوشت رخ دهد جلوگیری خواهد کرد و اگر به سوس و یا غذای سنگین بزئید هضم آن را آسان خرامد کرد .

ص ۱۲۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سِرپ سیر

فوائد و ترتیب خوردن سیر در معالجه و درمان تمام بیماریها که در اثر

بدی جریان خون و یا سیاه سرفه و سل ریوی و فساد خون و اشخاصیکه مبتلا به برونشیت هستند مفید و معالجه آسم و امراض مسری ، فشار خون ، رماتیسم التهاب مفاصل ، سیاتیک ، پیری زود رس ، برای دفع کرم روده ، کرم کدو و تصفیه خون و ضد عفونی مجاری تنفس بسیار مفید و تجویز شده است و ضد عفونی کننده قوی است و همچنین در مواقعی که امراض مسری شیوع پیدا مینماید سوپ سیر برای سلسله اعصاب و شرائین مقوی است و در عین حال سوپ خوشمزه و مطلوبی است این سوپ در خوردن آنها باید مصرف شود و مصرف آن در این فصل مخصوصاً مجاری تنفس را تقویت میکند طبق عقیده و دستور (کوترون دو کودرای) سوپ سیر را اینطور تهیه نمائید :

۱- باندازه ای که برای دهان لازم است بمقداد آنها باید حبه های سیر را پوست کنده و آنرا در قابلمه ای که کمی آب دارد ریخت نمک و فلفل را بآن اضافه کرد و با آتش ملایمی آنرا بجوش آورد .

۲- وقتی حبه های سیر باندازه پخت یعنی نرم شد باید قابلمه را از روی آتش برداشت و سیر را بقدری نرم کرد که تا آب آن بشکل پوره ای در بیاید .

۳- يك تخم مرغ تازه را برای دو نفر در ظرفی بشکنید و آنرا بزنیید و کمی آب بآن مخلوط کنید .

۴- يك قسمت از پوره سیر را در تخم مرغ زده داخل کنید و آنرا بپیم بزنیید .

۵- بعد تمام آنرا که در قابلمه ای که بقیه پوره های سیر در آن است ریخته آهسته آن را بحرکت در آورید .

۶- باندازه کافی آبی که نیم گرم و ولرم باشد بآن اضافه کنید و در قابلمه را بسته و آنرا روی آتش ملایمی بگذارید خرد نان برشته و کره در ظرف پرسوپ خوری بریزید و روی آن سوپ را صاف کنید و سر سفره بیاورید .

ص ۲۴- میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای رنگین کردن بویون و سوس و سوپ و آش از هویج استفاده نمائید . هویج های کوچک و سالم را انتخاب کنید و آن را روی سینی گذاشته در کوره بگذارید تا کاملاً خشک و رنگ آن تند گندم گون شود . سپس آنرا بکوبید و کرد کنید و برای رنگین کردن غذا بکار برید .

ص ۴۰- میوه ها و سبزیهای شفا بخش

باقلاي تازه سرشار از ویتامینهای (A) و (B) و (C) و غذای سبکی است و بهر معده‌ای میسازد باقلای تازه و لطیف خام اگر پوست شود با نمک خورده شود و خوب جویده شود پیش‌غذای مطبوعی است .

باقلاي خشك خیلی مقوی است سرشار از آهن و آهك گرچه ویتامین (C) آن کم است ولی اگر چند برگه آویشن در آن بیندازید طعم مطبوعی پیدا خواهد کرد .

ص ۵۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

باقلا مواد نشاسته‌ای آن از سایر حبوبات کمتر است و در عوض مقدار زیادی مواد سفیده‌ای دارد و از این جهت قدرت غذایی زیاد دارد زیاد خوردن آن ذهن را کند میکند و تولید نفخ مینماید .

ص ۲۳۸ - اسرار خوراکیها

ماست با زنیان بخورید ماست ضرر نمیرساند .

ص ۵۳ - حلیه المتقین

عدس

عدس خشك دارای ویتامین (B) ، آهن ، کلسیم و خیلی قوی است عدس را اگر بپزند و کمی روغن مایع نباتی بخورند غذایی کامل و پراز انرژی است که مضر آن برای کارگرانی که بکارهای بدنی اشتغال دارند تجویز شده است با آرد عدس انواع سوپهای خوشمزه‌ای درست میکنند برای اشخاصیکه کارهای فکری دارند غذای سبک و درعین حال مطبوعی است .

ص ۶۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

مصرف شیر تازه با شیر خشك

برای تهیه شیر مقوی باید در ظرفی دو فنجان شیر تازه را با نصف فنجان شیر خشك بی چربی مخلوط کنید و بعد آنرا بهم بزنید تا هر دو مخلوط شود وقتی هر دو شیر کاملاً مخلوط شد باز هم دو فنجان شیر تازه را با آن بیفزائید و بهم بزنید .

يك ليتر شير مقوى به ترتيب بالا از لحاظ تغذيه و مواد مغذى معادل دو ليتر شير معمولى است شير مقوى را بخواهيد بيشتّر شيرين كنيد ميتوانيد بآن عمل ياملاس سياه بزنيد اما هيچوقت بشير مقوى كاكاو باشوكلات اضافه نكنيد زيرا مانع از جذب كلسيم شير ميشود و حال آنكه اين كلسيم براى كسانيكه پابدوران دوم عمر خود گذاشته اند فوق العاده ضرورىست .
ص - ١٧٦ چگونه بايد بخور

خرما يكي از غذاهاى مفيدى است كه داراى املاح زيادى ميباشد

از قبيل گوگرد ، فسفر ، كلسيم و منيزيم و مقدارى زياد آهن است ويتامين (A) و انواع ويتامين هاى (ب B) و مختصرى ويتامين (ث C) و قند و سلولز و مواد آلومينوئيد چربى و بى اندازه مغذى است و خوردن خرما باعاست بسيار مغذى است .
ص - ١٤٦ - اعجاز خوراكيها

انگور يكي از ميوه هاى بسيار مفيد است بقدرى عوامل مؤثر دارد كه ميتوان آن را يك داروخانه طبيعى ناميد انگور يك عامل اصلى براى بازگشت نيروى عضلات است براى سلسله اعصاب يك غذا محسوب ميشود انگور يك تصفيه كننده خون و ملين مزاج است وقتى انگور را بسوزانيم خاكستر آن ٦٠ درصد پتاسيم دارد علاوه بر پتاسيم فلزات ديگرى از قبيل . آهك - منيزى - اكسيد آهن - منگنز - كلر و سيليس در آن ديده ميشود هفده درصد اسيد فسفرى را بايد به مواد فوق الذكر افزود غير از فلزات داراى مقدارى قند و تانن نيز است كه باعث تقويت ميباشد . داراى مواد طبيعى زياد ميباشد كه اكنون بآنها اشاره ميكنيم :

- ١ - دياستازها اين عوامل كه در روى پوست انگور زندگاني ميكنند كمك خوبي براى لوله هاضمه ميباشد .
- ٢ - ويتامينها مخصوصاً ويتامين (A) .
- ٣ - مواد راديو اكتيو بعضلات نيرو مي بخشد و يك غذاي ذخيره اي است و قندش در كبد ذخيره ميشود .

آب انگور از نظر ساختمان بشير مادر خيلى نرديك است وما در اينجا
 تر كيبات آنرا باشير مادر مقايسه ميكنيم
 نسبت غذائي درصد شير مادر آب انگور

آب	۸۹	۸۳
مواد ازت دله	۱/۵	۱/۷
املاح معدني	۰/۴	۱/۳
قند طبيعي	۷	۱۲

اينجاست كه ميتوانيم بشما توصيه كنيم براي كودكان آب انگور را فراموش
 ننمائيد براي همه مخصوصاً - زنان و كودكان و پيران انگور و آب انگور
 توصيه شده است كسي كه سلامتي اش را دوست دارد نبايد از خوردن انگور غافل
 شود و بايد آنرا بقدر كافي خورد .

ص ۶۹ - ۲۴۱ مجاز خوراكيها

اي مادر اگر فرزند خود را دوست داري او را عادت بده كه انگور
 بخورد تا هميشه سالم باشد در هر موقع سال بخواهد ميتوانيد انگور يا كشمش
 بدست آوريد و بخوريد انگور در اثر خشك شدن و كشمش گرديدن هيچيك از
 خواص خود را از دست نميدهد و برعكس چنانچه گفتيم قندش زيادتر و اثر نير
 بخش آن بيشتر زده و خاصيت نرم كننده سينه را پيدا مينمايد چنانچه گفتيم
 آب انگور تازه براي رفع كسالت و فشار اعصاب بسيار نافع و همچنين براي
 كم خوني ، زيادي اوره خون باديامان و امراض قلبي فوايد بسيار نيكو دارد
 ودها فوايد ديگر كه شرح مفصل آن در اين كتاب مورد لزوم نمي باشد .
 ص ۶۹ - ۲۴۱ مجاز خوراكيها

غذای اطفال

پروفسور كارلو-فوا مدير انستيتوي فيزيولوژي و استاد دانشگاه ميلان
 ايتاليا درباره آليمو نوشته وبان عقیده دارد .
 ليمو نفعتها براي داشتن اسيدسيترك آن بلكه مخصوصاً بمقدار سرشار
 و فراوان كه ويتامين (ث C) دارد و اين ويتامين (ث C) براي معالجه
 بيماري اسكوربوت خيلي مفيد است . مصرف آن براي كسانيكه سلامت
 خود معتقدند لازم است . اگر در شير استرليزه شده بچه هاي شيرخوار چند
 قطره آب ليمو يا پرتقال بچكانند آنها را عليه بيماري اسكوربوت و كمبود
 ويتامين (ث C) بيمه خواهد كرد .

در پرورشگاههای اطفال شیرخوار که باین ترتیب عمل کرده اند بیماری اسکوربوت بهیچوجه بین آنها دیده نشده است (پروفسور داتنه کوشین) رئیس یکی از کلینیکهای شهرژن در ایتالیا مینویسد آلبیمو و پرتقال برای بچهها بی اندازه مفید است زیرا دارای مقدار زیادی ویتامین هاست که این ویتامین ها غذا را زود هضم میکند مصرف آلبیمو باشیبه و پستانک برای بچههای شیرخوار فوق العاده لازم است و آنها را از ابتلا بانواع بیماری اسکوربوت کودکان مصون نگه میدارد.

ص ۱۴۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آب لیمو از فلفل شدن اطفال جلوگیری میکند.

ص ۱۴۹ - اسرار خوراکیها

از مصرف آلبیمو و پرتقال برای کودک صرف نظر نباید کرد کلیه مادران آبستن نیایستی در موقع غذا خوردن آب لیمو و پرتقال را فراموش کنند.

ص ۲۳۷ - اسرار خوراکیها

يك فنجان آب پرتقال با يك مشت بادام شیرین پوست کنده بی نمک برای اطفال مفید است.

ص ۳۸۱ - چه باید خورد

انجیر سرشار از ویتامین های (A T) و (B) و (C) و قند است انجیر مناطق گرمسیر شیرین تر بوده وقتی کاملاً برسد سی تا چهل درصد آن قند است.

انجیر دارای مواد چربی ازته و آهن و برم و منگنز و آهک و کلسیم میباشد این میوه خیلی مفیدی است مخصوصاً اگر آنرا در روی سبد چیده و در جلو آفتاب قرار دهند تا خشک شود ارزش غذایی آن دو برابر میشود انجیر سهل الهضم است مصرف آن برای بچهها و اشخاصی که از بستری بیماری برخاسته و دوره نقاهت را میگذرانند توصیه شده است و بندرت ممکن است اشخاصی پیدا شوند که طبع آنها با انجیر سازگار نباشد.

ص ۱۶۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

انجیر خشک کمتر از میوه تازه ملین است ولی قدرت غذایی آن بیشتر است و باین جهت ما توصیه میکنیم که آنرا با اطفال بدهید و همچنین کسانی که

تازه از بیماری برخاسته اند و محتاج به تقویت میباشند زیرا دارای قند و مواد ازت دار، ازت خالص و مواد چرب است.

ص ۲۳۵ - اسرار خوراکیها

برای رفع چربی شیر بچهها باید صبح يك فنجان و عصر يك فنجان جوشانده برگ کلم در شیر بآنها داد اگر آب برگهای کلم قرمز را بگیرند و با دو برابر وزن آن با شکر بپزند شربت مفید و عالی برای سینه تهیه خواهد شد.

ص ۵۰ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

بچههایی که شیرینی زیاد دوست دارند و اغلب این شیرینیها برای آنها مفید نیست و موجب کم خونی و کرم خوردگی دندان و عوارض مختلف دیگری در آنها میشود خوبست مادران آنها بجای آن، آلو و آلوچه خشک را که در آب خیس کرده و یا همانطوریکه خشک است بآنها بدهند و آنها را عادت دهند بجای شیرینی آنرا مصرف نمایند.

آلوسیاه و زرد سرشار از ویتامینهای (A, B, C) و (B, C) قند و هیدرات دو کربن (مواد نشاسته‌ای) آهن، کلسیم، فسفور، منیزیم، پتاسیم، سدیم، منگنز میباشد.

ص ۱۹۰ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

خرنوب که در فارس و بندر شاپور بعمل میآید ویتامین (A, B) و (D) زیاد دارد يك ماده صمغی است دارای کلسیم - منیزیم و آهن است اعراب عصاره این گیاه را برای رفع اسهال بکار میبرند برای محکم کردن دندان کودکان نظیر ندارد آرد آن برای شیر خوارانیکه عوارض معدی دارند توصیه نمایند زیرا بهترین غذا برای اطفال است.

بلوط چوب و برگ این گیاه قابض است دم کرده برگ آن برای رفع سرفه و زکام و سیاه سرفه مفید میباشد میوه آن یکی از هدایای گرانبهائی است که در فصل سرما طبیعت بانسان عطا کرده است غذائی است بسیار مغذی و نیرو بخش دارای مقدار زیاد مواد چربی و مواد ازت دار است و نیز معدن فلزات معدنی زنده است و از این جهت عضلات را قوی میسازد؛ خون را از لحاظ مواد معدنی غنی میکند و باستخوانها آهن میدهد و به رشد سلولهای اعصاب کمک میکند. کمی ملین، خوردن آن در زمستان مخصوصاً برای اطفال واجب است. دارای ویتامینهای (C) و (B) و (D) میباشد.

ص ۲۲۴ - اسرار خوراکیها

نارگیل يك غذای سلامت بخش و مطبوع و مقوی است و شیر آن يك مشروب اعلى است و بسیار خنك کننده است روغن آن برای تنذیه بسیار مفید است و دیر فاسد میشود شیر آن را میتوان با طفل بجای شیر مادر داد و برای اینكار میوه تازه را بگیريد و آنرا رنده كنيد و با آب مخلوط کرده در يك پارچه سفید تمیز ریخته و با فشار آنرا بگیريد.

ص ۲۳۸ - ۱- اسرار خوراکیها

ترتيزك ياشاهی دارای ویتامينهای (A) و (B) و مقدار زیادی ویتامين (C) میباشد.

شاهی که ملقب به تند رستی بدن است دارای مواد آهن، آهك، زوی، منگنز، گوگرد و مس میباشد. اشتها آور، مدر، ملین، تصفيه کننده خون میباشد شاهی را خام بایستی بخوريد شاهی را ریز ریز کرده با آبلیمو مخلوط نموده روی يك برش نان که کره مالیده باشند بریزند به بچه بدهند بخورد.

ص ۴۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

همه مادران بخواس شربت کاسنی اطلاع دارند زیرا این شربت برای بچهها تجویز می شود و خاصیت تقویت کننده دارد.

برای تهیه این شربت باید ۵۰۰ گرم شکر را در ۵۰۰ گرم شیر صاف شده شربت کاسنی روی آتش ملایمی جوشانیده بعد آنرا در شیشه های دربسته و محكمی ریخت و صبح ناشتا سه قاشق قهوه خوری به بچهها داد ریشه خشك و بوداده کاسنی را با قهوه خورد میکنند و مصرف مینمایند مخلوط ریشه کاسنی و قهوه معده را تقویت میکند و طعم آن هم مطبوع است.

ص ۴۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

پسته شام خاصیت غذائی دارد دارای مواد چربی و نشاسته ای ولی پسته ایران چربی اش کمتر و مواد سفیده اش زیادتر است پدران و مادران نباید از این میوه بسیار ارزان که اطفال را از بسیاری امراض محفوظ میدارد مضایقه نمایند در ساختن شیرینیها و نانهای که در منزل میسازند از این مغز بكار ببرند معمولا این مغز را بو داده میخورند و در شیرینی سازی بكار میبرند. ضمناً میتوان آنرا کوبیده و به غذاها و خورش ها و سوپ ها افزود. اشکنه آن نیز بسیار خوشمزه است. در خورش فسنجان می توانید آن را جانشین کردو كنيد و یا با آن مخلوط كنيد.

ص ۲۲۳ - اسرار خوراکیها

برای بچه‌هایی که از شیر مادران محروم هستند و منحصراً از شیر استرلیزه تغذیه میکنند ما باید بشیر آنها مقدار کمی آب پرتقال و یا آب لیمو اضافه کنیم یا باید شیر يك بنان (یعنی موز) را گرفت و با کمی آب و قند مخلوط کرده و با آنها داد.

دکتر مارتله غذای تازه و مفید دیگری را برای بچه‌های شیرخوار دستور میدهد که طرز تهیه آن چنین است با اندازه مساوی جو سیاه و گندم را با هم مخلوط کنید و چهار قاشق سوپخوری از این مخلوط غلات را در هاون خوب بکوبید تا نرم شود بعد ظرفی که يك لیتر و نیم آب دارد مخلوط غلات را در آن بریزید و روی آتش ملایمی در هوای آزاد بگذارید تا بجوشد و نیم لیتر آن بخار شود سپس آنرا در صافی بریزید و صاف کنید و با شکر شیرین کنید و به بچه‌ها بدهید.

ص ۱۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

بچه‌هایی که دیر رشد میکنند نیاز غذایی است مقوی و تقویت کننده و نیرو بخش و اشتها را هم تحریک میکند به آنها بدهید.

ص ۸۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

زرد آلو سرشار از ویتامینهای (A) و (B) و (C) و قند و مقدار ویتامین (A) آن زیاد و غنی است. اشتها آور و مغذی و قابض و خنک است برای اعصاب بسیار مفید و تقویت کننده است زرد آلو از نظر مقدار سرشار آهنی که دارد برای بچه‌ها اولین غذای اصلی معرفی شده است و در استحکام و ساختمان استخوان بندی و بافت‌های بدن آنها نقش عمده‌ای به عهده دارد.

ص ۱۱۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برگهای تازه و سبز درخت بادام را اگر ضاماد کنند برای سوختگی و کوفتگی و اولسر مفید خواهد بود برای رفع ترك دست باید با آتش ملایمی پانزده گرم روغن مایه بادام را با روغن کاکوتی درهم مالید و روی جایی که ترك خورده است گذاشت برای معالجه می‌کرن (سیر درد نصف سر) رماتیسم - قلنج کبد و کلیه باید بادام تلخ را کوبید، بشکل ضاماد درآورده و آنرا روی قسمت‌هایی که درد میکند گذاشت.

یکی از مراکز آزمایش تغذیه حیوانات بنگاه دیویس در کالیفورنیا میباشد که شخیص داده است که پوست بادام شیرین بهترین غذا برای حیوانات

علف خوار میباشد که آنرا بشکل قطعات درستی مخلوط با یونجه و جو میکنند و بدامها میدهند برهها نسبت بآن بی اندازه حریص میباشند وقتی پوست بادام جزء علوفه بآنها داده شود بسرعت چاق میشوند .

برای اینکه بادام باسانی بشکند و از پوست بیرون آید باید آنرا بوداد اگر بتاریخ مراجعه کنیم میبینیم که همه وقت بادام را برای غذا و برای دارو سازی ما دوی گران بها دانسته اند پزشکان عرب آنرا برای نرم کردن سینه تسکین جراحت - ادرار - تقویت معده و ریه پاک کردن و شستشو دادن امعاء تجویز میکردند پزشکان عصر حاضر بخواس غذایی و دارویی بادام اهمیت داده و در نسخه های خود آنرا تجویز میکنند بادام تازه و سبز دارای هشتاد و هشت درصد آب است وقتی رسید و بسته شد این مقدار آب تبدیل بمواد چربی می گردد مقدار بادامی را که در هر روز میتوان مصرف کرد بین شش تا بیست عدد است که هر طور مصرف میکنند باید جویده شود .

ص ۱۱۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

گوشت كبك ساق پاراقوی میگردانند برای بچه هاییکه تازه براه میافتند خوردن آن مفید است گوشت ران گوسفند چون بمحل بول نزدیک است خوردن آن کراهت دارد برعکس گوشت دست و کتف هرگاه ضعف مستولی شد گوشت رادر شیر پخته میل کنید برای بزرگ و کوچک مفید است ضعف را زایل و رنگ رخسار را سرخ میکند گوشت کباب پز هم همین خواص را دارد به بدن قوت میدهد .

ص ۴۹ - حلیة المتقين

آویتامینوز و هیپرتامینوز یعنی چه؟

شما خانها برای اینکه بچه های شما باندازه کافی از این ویتامین گران بها رادر بدن خود ذخیره کنند باید هر روز حتی در روزهایی که هوا ابراست آنها را از اطاق بیرون ببرید و در هوای آزاد و نور آفتاب گردش دهید بهترین ساعات هوا خوری بچها در تابستان قبل از ساعت ده صبح و در زمستان بین ساعت يك تا دو بعد از ظهر است . بچه ای را که در بهار و تابستان بدنیا میاید پس از اینکه هشت روز گذشت میتوان دور از اطاق بهوای آزاد آورد ولی اگر در زمستان متولد شده باشد باید یکماه او را از اطاق بیرون نیاورد و پس از اینکه یکماه شد میتوان او را بهوای آزاد و نور آفتاب آورده و گردش داد .

ص ۱۲ - میوه و سبزیهای شفا بخش

خواص غذائی و درمانی بادام شیرین

درخت بادام دوجور بادام میدهد: شیرین خوردنی و بادام تلخ، بادام تلخ در طب استعمال خارجی دارد و دارای یکی از مهلکترین سمها است که معروف به اسید سیان هیدریک است که بآن اسیدپروسیک هم میگویند بادامهاییکه نرم است و یا چین خورده است و یا اینکه کرمو است مزه گسی دارد و باید آنها را بدور ریخت و مصرف نکرد بادام سرشار از ویتامین (A و B و C و B) و قند و فسفر، پتاسیم - منیزیم، گوگرد، سدیم، آهن، مغز بادام شیرین يك درصد فسفر دارد و از این جهت بهترین درمان مغز و عصبی است و همچنین برای ضعف قوای دماغی بهترین داروست فسفر و گوگرد جذب آهك را در بدن آسان میسازد و همچنین دارای ج-ربی - روغن مایع و مواد سفیده ای است بادام تازه و یا خشك آن برای هر معده ای سازگار نیست ولی اگر آنرا کمی بدهند سهل الهضم تر خواهد شد در هر صورت موقع خوردن باید آنرا كاملاً و آهسته جوید و با آب دهان مخلوط كرد تا زود هضم شود بادام خوراکی خیلی مفدی است و مخصوصاً بخانمها توصیه میکنند هنگامی که حامله هستند و یا شیر میدهند آنرا مصرف کنند در بعضی از نواحی مادران آینده هر روز صبح ناشتا بادام پوست کنده میخورند زیرا بادام مقوی و نیرو بخش است که مخصوصاً بر روی نطفه و سلامت آن اثر بسزائی دارد و از بادام شیرین (شیره بادام) را تهیه میکنند که مصرف آن در سرفه و تحريك دستگاه هاضمه و مجاری ادرار تجویز شده است همچنین برای اشخاصی که از بستر بیماری برخاسته اند و دوره نقاحت را میگذرانند و یا بچه های خردسال مفید است و حتی میتوان آنرا به شیر مادر اضافه كرد اکنون شرح میدهم چگونه میتوانید شیر بادام را خودتان تهیه کنید

۱ - پنجاه گرم بادام شیرین و پنجاه گرم شكر (البته اگر عسل را انتخاب کنید بهتر است) و يك لیتر آب را حاضر کنید بادامها را بعد از اینکه در آب نیم گرم ریخته و خیسید پوست بکنید و آنرا در عاونی که کمی آب سرد در آن ریخته اید بکوبید تا خمیر بدست آید. بعد از آن این خمیر را با آبی که مانده است مخلوط و حل کنید. شكر را در آن بریزید و بهم بزنید تا خوب حل شود بعد آنرا از صافی نازکی بیرون کنید و صاف کنید.

۲ - دستور دیگری که برای تهیه شیر بادام هست این است که دوازده بادام را که با پوست آن شکسته اید دوازده دقیقه در نیم لیتر شیر بجوشانید و بعد

آنرا در صافی نازکی صاف کنید از بادام شیرین شربتی بنام شربت بادام (تهیه میکنند که در مورد التهاب و تورم اعضاء تناسلی وادرار مفید است و این شربت خنک و مسکن میباشد و برای تهیه آن اینطور باید عمل کرد .

۳ - يك کپاو گرم بادام را باید پوست کنید و آنرا در هاونی که کمی آب دارد بکوبید تا خمیری بدست آید و آن خمیر را در يك لیتر آب و پانصد گرم شکر حل کرد و بعد آنرا از صافی با فشار صاف کرد و هفتصد گرم قند و دوست و پنجاه گرم عرق بهار نارنج بآن اضافه کنید .

مغز بادام را اگر در شیر بجوشانند و گرم گرم بخورند برای سینه مفید است یکمشت پوست کوبیده بادام را اگر نیم ساعت بجوشانند کمی شکر و چند قطره (روم) با آب لیمو بآن اضافه کنند جای بهداشتی و مغذی را بوجود خواهد آورد که در تب - سرفه - درد گلو مصرف آن تجویز شده است چون این جای دارای عوامل محرکی نیست مصرف آن برای اشخاصی که عصبی هستند مفید است .

پوست بادام براحتی و ارزانی پیدامیشود و همه کس میتوانند از شیرینی فروشها که آنرا دور میریزند بقیمت نازل و مجانی تهیه کنند .

اگر بادام را بدهند و آنرا مثل قهوه بسایند جانشین قهوه خواهد شد با این تفاوت که قهوه عالی و بی نظیری را بوجود میآورد که مصرف آنهم هیچ ضرری نخواهد داشت بادام را اگر باین ترتیب تهیه کنید علاوه بر اینکه میتوان آنرا بجای قهوه مصرف کرد میتوان آنرا در سوپ ریخت تا ارزش غذائی آنرا زیاد کند .

دمکرده ده تاسی گرم برگه ۱۵۰ گرم شکوفه درخت بادام مخلوطی را بوجود میآورد که ادرار را زیاد کردم و مسهل و کرم کش خواهد بود .

خواص کنبج و اثرات آن در بدن

کنبج زیاد کننده زور و عامل طول عمر است متجاوز از پنج هزار سال است که انسان بخواص معجزه آسای این مائده بهشتی پی برده . پهلوانان قدیم آنرا برای زیاد کردن زور میخوردند و امروز هم در بین قهرمانان ترکیه مورد توجه است و دارای ارزش زیادی است . هندی ها بیش از سایر اقوام برای این گیاه خاصیت و اثرات معجزه آسا قائلند و آنرا زیاده کننده قدرت و عامل طول

عمر پنهانساند و روی این اصل آنرا در تشریفات مذهبی زیاد میخورند و روغن کنگد دیر فاسد میشود شیره کوبیده آن و گیاهان دیگر را جهت رفع سوزش معده مفید میدانستند و معتقد بودند ترشی معده را کم میکند و سودا را از بین میبرد جوشانده آنرا با نخود بازکننده حیض میدادند و میگویند مقوی بآه است آب برگ کنگد برای تقویت مو و بلند شدن آن تأثیر نیکو دارد و برای اینکار بایستی آنرا با کوبیدن یا فشار گرفت و بسر مالید. مخلوط کردن برگ کنگد با حنا جهت مشکی کردن مو نیز نتایج نیکو و نیز جوشانده برگ آن برای درازی و مشکی شدن مو نافع است روغن کنگد برای جلای مو بسیار نافع است و بهترین روغنهاست دهاتیها یک کنگد میخورند عمر زیادتری میکنند و تاهشتاد سالگی تقریباً جوان هستند برای اولین بار چند دانشمند فوانسوی در ترکیه بخواس معجزه آسای این گیاه پی برده و مصرف آنرا در اروپا معمول نمودند و امروز غذاهای اختصاصی از آن می سازند و میفرشند و اکنون ترکیبی از آن که بنام تامینا معروف میباشد در فرانسه معمول است. تامینا لغتی است ترکی ب معنی کنگد و ترکیبی از آنست در سال ۱۹۲۴ یک دانشمند آمریکائی که در هند بخواس معجزه آسای این گیاه پی برده که این گیاه دارای مواد سفیده ای و چربی است و از همه مهمتر اینکه مواد سفیده ای این گیاه بطور خام نیز قابل هضم است و دارای ۱۵ نوع مواد سفیده ای است و برای کسانی که نمیخواهند گوشت بخورند خوردن آن تقریباً واجب است و میتوان آنرا گوشت گیاهی نامید لسیتهن این گیاه حتی از باقلائی هندی بیشتر است لسیتهن یک چربی فسفرداری است که وجود آن برای نسوج اعصاب نهایت لزوم را دارد و مغز و غدد بدن انسان احتیاج زیادی بآن دارد و همچنین تقویت قوه حافظه بشراحتیاج زیادی باین ماده دارد تقریباً ۲۸ درصد مغز از لسیتهن ساخته شده و مغز انسان بیشتر از سایر حیوانات از این ماده دارد و سرموفقیت و پیشرفت بشر در عالم تمدن مرهون همین لسیتهن است که در گوشت و زرده تخم مرغ و گیاهان مانند باقلاچینی - ماش - قره ماش خرفه و کنگد وجود دارد در امتحانات تشریحی ثابت شده که بیماران فکری در اعصابشان مقدار لسیتهن پائین آمده است و در نتیجه خوردن اکسیر لسیتهن سرعت معالجه میشوند غدد تناسلی نیز که با مغز و اعصاب زیاد مربوطند احتیاج زیادی با کسیر لسیتهن دارند و با این ماده است که میتوانند هورمون جوانی را بسازند. کنگد معدن مواد معدنی قابل جذب است و دارای منیزیم - کلسیم - آهن - سیلیس - آلومینیم - برم - مس - نیکل و سدیم و چندین فلز و شبه فلز دیگر است. کنگد بیشتر در نتیجه داشتن ویتامین های زیاد آنست مخصوصاً ویتامین های (B و F) که فراوان دارد. غذای که بر هر داروئی ترجیح

دارد کنگد است که تقریباً بیشتر مواد مورد نیاز ساختمان بدن را دارد لذا یک غذای قدیمی و پرارزش انسان متمدن است دارای خواص گوشت است ولی ضرر گوشت را ندارد قوت جوانی - تعادل زندگانی و صحت را با انسان میبخشد . کنگد برای مرد - زن - بزرگ و کوچک برای ادامه حیات و طول عمر مفید است اثر آن در تمویض سلولهای کهنه بدن بسیار سریع است و در تسهیل تفکر عمل آن قابل تحسین است و در رفع آلامی مانند سرطان - سل - کم خونی کم تقلیر است و از نان واجب تر است .

ص ۱۹۷ - اسرار خوراکیها

در خواص آلبیمو

خوردن آب لیمو از ابتلاء به مرضهای مشروح ذیل جلوگیری میکند طاعون - رقیق شدن خون - بری بری - سرما خوردگی - ذات الریه - ذات الجنب .

درخت لیمو دارای مقدار زیادی ویتامین رادپواکتیو است و بطور آشکار بر روی بدن ما چه سالم و چه ناخوش منافع عجیب دارد لیمو شیرین برای هدیه به بیماران خوب است ولی هر چه لیمو ترش تر باشد ویتامینش بیشتر و منافعش زیادتر است ترشی بهترین لحاظ ویتامین (ث C) میباشد از این جهت میوههای ترش ویتامین (ث C) زیادتری دارند ولیکن آیدو شیرین ایران ویتامین (ث C) آن بیش از لیمو شیرین اروپا میباشد لیمو تب بر میباشد تنگی نفس را خاموش می کند بیماری رماتیسم و باد یامان و عرق النساء و مرض قند - سیفلیس - غلظت خون و عدم توانائی جنسی را معالجه میکند تمام اینها دلیل آن است که نباید از آب لیمو ترسید ذکام و سرما خوردگی و نزله، ذات الریه و گلودرد - سوزاک - زخمهای تب خال هم با آب لیمو معالجه میشوند حتی بیماری آنفلوانزا.

آب لیمو ضد گوشتهای زیادی است که در گلو و منفر پیدا میشود و ضد کم خونی - غلظت و رقت خون و ضد سردرد و کمر درد است و دردهای کلیه و شکم را تسکین میدهد، ضد تیفوس و سرخک و آبله مرغان و مضمحلک، ضد ترشی معده و سنگهای کبدی است. صفرا بر یعنی زیادی صفرا را درمان میکند و ضد وحشت و ضد دلتنگی است و امراض کبدی، زیادی چربی و آب آوردن آنرا درمان میکند. خون را تصفیه میکند. تصفیه خون حائز اهمیت است. خون را فوق العاده تصفیه و آن را نسبت بامراض مصنوعی میسازد. سرخی پوست بهر نوع که باشد، جوشهای صورت که آن را غرور جوانی مینامند تماماً علامت روشنی

از ناخوشی خون است و تجمع سم را در کبد نشان میدهد و این جوشها که توأم با چرك و خون است علامت بارزی از ضعف خون میباشد و نیز دارای دماغی پر از کثافت خواهیم بود لثه‌های ما دارای تورم بوده و بیم پیوره میرود گلوی ما هم دائماً متورم خواهد بود تبوای روده و ترش کردن غذا با آب لیمو معالجه میشود ترشحات سفید زنا نه دارویش آب لیمو است آب لیمو سم‌های جمع شده در کبد را نابود می‌سازد ولی کبد به خود لیمو بیشتر از آب لیمو احتیاج دارد.

ص ۱۳۷ - اسرار خوراکیها

اخیراً استادان آمریکائی موفق بکشف ویتامین جدیدی در لیمو شده‌اند که سلسله اعصاب و تشکیلات غدد را غذا میدهد در نتیجه رشد را تقویت میکند از فلج اطفال جلوگیری میکند و در معالجه عرق النساء - ذات‌الریه و سرطان بسیار مؤثر است.

ص ۱۳۹ - اسرار خوراکیها

اگر آب آشامیدنی شما مشکوک است احتیاط را از دست ندهید و برای استرلیزه کردن آن آب يك لیمو را در يك لیتر آب مشروب بریزید و یا چند قطره آب لیمو را در آب بچکانید باین وسیله آب نوشیدنی شما از میکروب پاک خواهد شد.

در آلمان آب مشروب را بهمین ترتیب تهیه میکنند. همینطور اگر آب لیمو را روی گوشت تازه و یا ماهی بریزید از حواشی که ممکن است در اثر کهنکی و فساد گوشت رخ بدهد جلوگیری خواهد کرد آب لیمو را اگر به غذاهای ثقیل و سنگین بزنند هضم آن را آسان و سهل خواهد کرد آب لیمو دارای مقدار زیادی ویتامین است و اگر چند قطره آن را با آب میوه‌ها بزنید رنگ و ویتامین‌های میوه را تا مدتی حفظ خواهد کرد.

ص ۱۴۱ - میوه و سبزیهای شفا بخش

اهمیت جوانه گندم

در خیلی از نقاط مخصوصاً کشور های انگلوساکسون مادران به بچه های خود جوانه گندم میدهند و این عمل بسیار خوبی است. چون گندم در این حالت مقدار زیادی مواد مغذی یعنی آنچه برای رشد طفل لازم است دارا میباشد.

گندم مقوی ترین حبوبات است مابین حبوبات از همه مغذی تر گندم است اگرچه گندم کمتر از جو و کرشنه آلبومین دارد اما دارای مقدار زیادی مواد نشاسته‌ای میباشد بعلاوه گندم يك درصد چربی دارد و اگرچه این مقدار ناچیز است ولی نوع آن اهمیت دارد که عبارت از لسیتین میباشد و برای نمو طفل فوق‌العاده مهم است .

گندم پس از اینکه زیر سنگ آسیا رفت اول مغز آن که زیاد نشاسته دارد بعداً قسمت سطحی آن که آلبومین دارد و سپس پوست آن که سبوس است خورد و نرم میشود .

جوانه که قسمت مهم وزنده گندم است و از آن گندم جدید بوجود می‌آید متأسفانه ابدأ مورد توجه واقع نمیشود در صورتیکه سایر قسمت‌های گندم که عبارت از نشاسته و سبوس باشند قسمت‌مرده آن محسوب میگردد سبوس پوست و محافظ گندم است و مواد نشاسته‌ای برای تغذیه گندم ذخیره شده که جوانه را در موقع لزوم تغذیه نماید .

با شرح فوق ملاحظه شد که همین قسمت جزئی و کوچک گندم اهمیت خاصی در تغذیه و رشد و نمو طفل دارد و دارای سی درصد آلبومین نه درصد چربی بعلاوه مقدار کافی فسفر و کلسیم میباشد همچنین جوانه مقدار زیادی از نافع ترین عناصر حیانی مثل ویتامین (A آ) که مخصوص نمو است و ویتامین (D د) که ضد بیماری نرم شدن استخوانها (راشیتیسم) میباشد و ویتامین (B ب) و (B ۲ ب ۲) که برای حل و هضم نشاسته مفید است دارد .

متأسفانه این ویتامین‌های مهم و لازم هنگام تهیه و پختن نان بکلی از بین می‌روند پس باید طریقی اتخاذ شود که مانع از خرابی آنها گردد و آن فقط بوسیله استعمال گندم جوانه زده میسر میباشد .

کارخانجات معظم سعی کرده‌اند باین شکل از گندم استفاده نمایند ولی چندان موفق نشده‌اند چون ویتامین‌ها در نتیجه خشک شدن و مدتی ماندن خراب شده خاصیت خود را از دست میدهند .

پس بهترین طریق آن است که مادران خود در منزل گندم را عمل آورده از آن استفاده نمایند و دستور تهیه جوانه گندم در صفحه ۶۵ و وظائف خانگهای باردار این کتاب بنام غذای زنان آبستن توضیح داده شده است مراجعه نمایند .

ص ۹ - نامه ماهیانه تندرست

من بمادرانی که بسلامت و تندرستی کودکان خود علاقه دارند

میکنم همه روزه به غذای ظهر آنها يك قاشق سوپخوری جوانه گندم تازه را

کنند و برای تهیه آن يك قاشق سوپخوری گندم رادر آبی که کمی نمک هم داشته باشد سه روز خیس کنند و وقتی جوانه زد با آب پاکشسته و کوبیده با کره و یا سرشیر مخلوط کرده و با طفل خود بدهند .

تنگاب هاوزر

در تمام مواردیکه باید در پختن اغذیه آب مصرف شود باید بجای آن تنگاب هاوزر استعمال نمود زیرا سبزیهاییکه در آب سبزی پخته شوند طعم لذیذی داشته و از لحاظ مواد غذایی دو برابر بیش از سبزیهایي خواهد بود که در آب معمولی ریخته شوند ، دو بطری دهانه گشادی راتهیہ کنید و یکی از آن دو بطری را از تنگاب هاوزر دیگر را از آب سبزیهای پخته پر کنید و همیشه در دسترس خود داشته باشید خواهید توانست با صرفه جوئی تمام سبزیها را پخته و خاصیت غذایی آنها را چند برابر کنید ترتیب تهیه آن بشرح زیر است :

یک فنجان	خلال هویج
یک فنجان	ساقه و برگهای کرفس خرد شده
نیم فنجان	اسفناج ریز شده
یک قاشق سوپ خوری	جعفری خرد شده
یکمده	پیاز بزرگ خرد شده
یک دانه	خلال کرفس قمری
یک قاشق لبریز قهوه خوری	نمک یددار
یک لیتر	آب

تمام این سبزیها را که ریز ریز شده و بشکل خلال درآمده است در آب سرد یا غللول بریزید ولی مواظب باشید که آنرا در آب داغ و یا جوش نریزید بعداً حرارت را زیاد کرده و بگذارید با آتش ملایم مدت ۳۰ دقیقه این سبزیجات در آب بجوشد و بعد آتش را خاموش کنید و نمک را در آن ریخته در ظرف را گذاشته ده دقیقه ظرف را بجال خود بگذارید بعد از ده دقیقه آب سبزیها را صاف کرده در بطری بریزید به ترتیبی که شرح دادیم میتوانید بهترن بویون سبزیها را تهیه نمائید و اگر خواستید سبزیها یا مواد آنرا بسلیقه خود تا متنوع کنید و اگر در خانه تهیه شود در زمستان يك قوطی پوره گوجه فرنگی کنسرو شده و در تابستان چند گوجه فرنگی تازه را ریز کرده بشکل پوره درآورده و بتنگاب اضافه کنید . پیاز و کرفس قمری عطر و

لعلاب بیویون میدهد و میتوان آن را با سبزیهای خوردنی از هر قبیل باشند تهیه کنید اگر از تنکاب تندوتیز خوششان میآید يك فلفل تازه سبز را خرد کرده و یا دو قاشق سوپخوری موسیر ریز شده در آن داخل کنید و حتی میتوان چند برگ ریحان و مرزه و ترخون و یا يك جبه كوچك سیر را در آن انداخت .

ص ۱۲۱ - چگونه باید پخت

نوشابه گوارا که سرشار از ویتامین C میباشد

میوه گل نسترن که سینورودون میگویند دارای رنگ قرمز نارنجی است دارای خواص تصفیه کننده خون است وادرار آوروقیض کننده است سرشار از ویتامین C است دگتر کیلوردهاوزر نویسنده معروف کتاب (گذرنامه برای يك زندگانی نوین) مینویسد در زمان جنگ ویتامین (ث C) را از گردو سبز و برگهای سبز کاج استخراج میکردند ولی بهترین استخراج ویتامین (ث C) از نسترن است سی تاجه ل گرم میوه خشك گل نسترن را در يك لیتر آب جوش بریزید و مدت پانزده دقیقه در حالیکه در آن بسته است آن را بجوشانید و مدت يك شب بگذارید بماند صبح فردای آنشب آن را صاف کنید و دو قاشق قهوه خوری آب لیمو تازه را برای نیم لیتر اضافه کنید و در شیشه های در بسته آن را حفظ کنید آب میوه و سبزی خود را با يك قاشق سوپخوری از این نوشابه گوارا سرشار از ویتامین (ث C) میباشد مخلوط نموده مصرف نمایند .

ص ۲۲۸ - سلهها و میاهان شنا بخش

دستور تهیهء خیار شور

برای تهیه خیار شور بایدخیارهایی را انتخاب کرد که شیرین باشند در غیر اینصورت برای اینکه تخمیر بخوبی انجام شود و خیار شور کمی ترشی پیدا کند باید بآن مختصری قند اضافه نمایند . بهترین قند در این مورد کمی شیره انکور میباشد . آب نمکی که برای خیار شور بکار میبرید باید جوشیده باشید و نسبت آن بآب دوازده تا چهارده در صد میباشد . برای اینکه خمیرهای متفرقه وارد خیار شور نشود مقداری پوست پرتقال یا پوست لیمو بآن اضافه نمائید .

پوست لیموترش را که آب آنرا میگیرید میتوانید برای این کار مصرف نمائید برای معطر کردن خیارشور علاوه بر سبزیهای معطر مانند برگ مو، نعنا و غیره مختصری زیره هم اضافه نمائید، در ته ظرف و لابلای هر طبقه از خیار برگ مقرر دهید تا بوی سیر را از بین برده و بآن طعم مطبوعی دهد برای اینکه خیارشور فاسد نشود چند پوست لیمو در آنها بیندازید.

ترشی خیار

برای اینکه ترشی خیار دارای رنگ سبز قشنگی باشد خیار را در سرکه بریزید بلکه تفاله سرکه را در ظرفی ریخته و خیار را در لابلای آن قرار دهید.

خیار ترشی که باین ترتیب بدست میآید بسیار خوش رنگ و مفید است برای معطر ساختن آن چند پوست لیمو بریزید برای قشنگی رنگ آن مقدار یک گرم کات کبود در بیست لیتر سرکه کافی است زده شود و زیاده از این مقدار خطرناک است.

کات کبود ترکیبی از مس است عده ای آن را مضر میدانند ولیکن مقدار بالا مفید و لازم است.

ترتیب تهیه چند رقم سالاد

زیتون دارای املاح معدنی زیادی مثل: فسفر، پتاسیم، گوگرد، منیزیم، کلسیم، کبر، آهن، مس، منگنز، می باشد و سرشار از ویتامین آ و د و ث و مواد روغنی خیلی مفیدی است.

روغن مایع زیتون سرشار از ویتامین ها و املاح معدنی مخصوصاً پتاسیم و بهترین روغنی است که میتوان آنرا برای تهیه سالاد و غذاهای سرمیز مصرف کرد.

روستائیان آراگون در کشور اسپانیا احترام خاصی برای زیتون و روغن آن قائل هستند و آنرا به مرحله پرستش دوست دارند. همیشه مقدار زیادی از آنرا زوی نان خود گذاشته و با سبزیهای مخصوص میخورند و در اثر خوردن آن از تندرستی کامل برخوردار بوده و خیلی عمر میکنند.

ص ۶۹ و ۱۸۱ میوه ها و سبزیهای شفا بخش

بابر گهای دندان شیر سالادهای ممتازی درست میکنند که خیلی خنک است و برای سلامتی بی اندازه مفید است و سالاد خوشمزه ای میشود که برای کبدهم بسیار مفید است.

اعمال کبد را منظم کرده و ترشحات کیسه صفرا را آسان میسازد پتاسیمی که در بزرگهای سبز دندان شیر وجود دارد خواص ادرار آور زیادی دارد و هم چنین این ماده معدنی در کلیه ها اثر شفا بخش مهمی دارد.

کلروفیل یا ماده سبزی رنگی که در بزرگهای دندان شیر است در التیام زخمها مخصوصاً داخلی بدن اعجاز میکند بملاوه ویتامین و املاح معدنی دیگر، ماده گرانبهای آهن نیز وجود دارد که برای خون فوق العاده لازم است و باید بزرگهای دندان شیر با کمی آب در دستگاه مخلوط کننده برقی ریخت و ماشین را حرکت در آورد وقتی شیره آن درآمد آنرا فی الفور نوشید این نوشابه اثر فوری در تصفیه خون دارد.

ص ۱۰۶ - گیاه و گیاهان شفا بخش

بزرگهای شنگ را اگر در سالاد بریزند سالاد خنکی را بوجود می آورد که دارای تمام خواص ریشه آنها میباشد.

ص ۸۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آبلیمو دارای مقدار زیادی ویتامین است و اگر چند قطره آنرا با آب میوه ها بریزید رنگ ویتامین های میوه را تا مدتی حفظ خواهد کرد.

ص ۹۳۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

در سالاد سبزیها و میوه های خام برای چاشنی باید بجای سرکه صنعتی آبلیمو را بکار برد استعمال آبلیمو سبب میشود که هم غذا زودتر هضم شود و هم ذائقه از طعم و عطر آن لذت برد.

ص ۱۳۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

کلم را با روغن زیتون و آب لیمو و کمی نمک در سالاد کرده با غذا بخورید یا آنرا خوب بپزید و با آن آب لیمو زده میل فرمائید.

ص ۲۲۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سالادیکه از سبزیهای سیر - پیاز - آب لیمو - کاهو - روغن زیتون تهیه شده، برای اشتها بغذا نظیر ندارد.

ص ۱۲۷ - اسرار خوراکیها و ۵۱ - گذرنامه برای زندگی نوین

خیار سرشار از ویتامین ث است خاصیت غذائی آن کم و خیلی خنک و شدیدترین عشاها را آنآ فرومیشاند و خواب آور است خیار اگر خیلی رسیده و زرد شده باشد خورده شود تولید دل درد میکند همچنین اشخاصی که طبع صفراوی و دُموی دارند این نوع خیار با آنها نمیسازد باعث تحریک دل درد میشود خیار قابل هضم نیست بهمین علت است که باید آنرا با روغن زیتون و کمی سرکه و بهتر است با آب لیمو و نمک بصورت سالاد درآورده و مصرف نمایند .

ص ۴۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

باید تا آنجا که ممکن است، اسفناج های تازه و لطیف را در سالاد داخل کرده و مصرف نمائید برای تهیه سالاد اسفناج باید بر گهای لطیف آنرا از ساقه جدا کرده و آنرا ریز کرده و نمک و روغن زیتون و سرکه بآن زده با سیب زمینی سرخ کرده و یا بخار پز مصرف شود.

ص ۵۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

کاهو سرشار از ویتامین های آ و ب و ث، دارای آهن، آتک، کلسیم، فسفر، منیزیم، ید، منگنز، روی، سدیم و مس است خاصیت آن خنک و تشنگی را تسکین داده و رنگ قیافه را باز میکند اگر بخوانند کاهو زود هضم شود باید آنرا بجای آب لیمو با کمی سرکه مصرف کنند سالاد کاهو مثل تمام میوه ها و سالادها اشتها را تحریک میکند اگر سالاد کاهو را خوب بجوند و با آب دهان مخلوط کنند تمام طول معده و روده ها را تقویت کرده و غدد معده را وادار میکند بطور فراوان عصاره های خود را نه تنها برای هضم کاهو بلکه برای تحلیل غذائی که بعد خورده شده است ترشح نماید کاهو غذای سهل الهضمی است از مجاری دستگاه معده عبور کرده و راه را برای غذاهائی که بخوبی هضم نشده اند به خارج دفع میکند برای اینکه طعم سالاد برگ کاهو را زیاد کنند باید چند برگ لطیف تر ب آن اضافه کنید ولی کاهو را باید با آب استرلیزه شده شستشوی نموده سالادی که از جمع مشروحه بالا ترتیب داده شود سالادی تهیه کرده اید که تکمیل و مقوی و مفیدی که سرشار از ویتامین ها و املاح معدنی بوده اگر قبل از غذا خورده شود اشتها آور و بعد از غذا هضم کننده خواهد بود .

- ۱ - کاهو ۲ - برگ ترب ۳ - کلم ۴ - روغن زیتون ۵ - آب لیمو ۶ - نمک ید ۷ - خیار ۸ - اسفناج ۹ - شنگ ۱۰ - دندان شیر ۱۱ - نعنا ۱۲ - گل پر ۱۳ - گوجه فرنگی ۱۴ - پیاز ۱۵ - سیر .

ص ۵۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

شستشوی توت فرنگی

توصیه شده است توت فرنگی را در آب نشوئید زیرا این عمل سبب میشود که عطر لطیف این میوه ناپدید گردد.

ولی وقتی این میوه را خریدید خیلی کثیف بود و احتیاج به شستن داشت باید نیم ساعت قبل از مصرف آن را بشوئید زیرا در این مدت مقدار کمی از عطر آن از بین میرود ولی اگر مدت بیشتری بگذرد عطر آن بکلی ناپدید میگردد بهتر است دستمال نازکی را تر کنید و توت فرنگی را در آن بریزید و آنرا بهوا پیرانید و دوباره در دستمال جا دهید تا گرد و خاک توت فرنگی بدستمال بچسبد و خود آن کاملاً پاک گردد.

زراعت و کشت توت فرنگی احتیاج زیادی بکود مخصوصاً کود انسانی دارد و این کود چنانچه میدانید پراز میکروبهای مختلف است که گاهی میکروب خطرناک (تیفوئید) نیز بوسیله همین کود چسبیده و با خوردن آن شخص مبتلا باین بیماری مهلك میگردد در این مورد باید توت فرنگی را در آب استرلیزه شستشو داد دیگر توت فرنگی مصون از میکروب است و با خیال راحت میتوان آنرا مصرف نمود بعلاوه شیر توت فرنگی ضد عفونی کننده میکروب ابرت که تولید تب حصه را مینماید میباشد وقتی توت فرنگی را قطعه قطعه کردید شیر آن بیرون آمده و میکروب حصه را میکشد.

ص ۱۵۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

طرز تهیه شربت گل سرخ

(گل محمدی)

برتریبی که در زیر شرح میدهم میتواند شربت عالی از گل سرخ محمدی تهیه کنید ترتیب تهیه آن چنین است: شصت و پنج گرم گلبرگ گل سرخ را در یک لیتر و نیم آب روی آتش بگذارید و بجوش بیاورید وقتی جوش آمد آنرا از روی آتش بردارید و در ظرف را بیندید و بگذارید دوازده ساعت بماند و دم بکشد. بعد آنرا با فشار صاف کنید و یک کیلو و نیم شکر را با آن اضافه کرده و روی آتش بگذارید تا بجوش بیاید. وقتی بجوش آمد با کفگیر کف آنرا معطر سازید و مصرف نمائید.

ص ۱۸۷ - کله ها و گیاهان شفا بخش

تهیهء مربا که سرشار از ویتامین ث - C میباشد

با پوست تازه میوه گل نسترن که قابل مصرف است سر بائی میتوان تهیه نمود که سرشار از ویتامین ث باشد و برای رفع کمبود ویتامین ث و تقویت بدن نیز مفید است و در عین حال قابض نیز میباشد .

دستور تهیهء این مربا چنین است

میوه های رسیده گل نسترن را که برگ رنگ نارنجی در آمده اند بچینید و با آب پاک بشوئید و آنرا در ظرفی که ته آن کلفت و ضخیم باشد بریزید زیرا این مربا زود میسوزد نصف ظرف را آب کنید و روی آتش بگذارید تا آنقدر بجوشد که پخته و نرم شود بعد آنرا در صافی درشت و بعد در صافی نرعی بریزید و فشار دهید تا آشغال وسط آن گرفته شود سپس با اندازه سه چهارم وزن آن شکر اضافه کنید و مدت دوازده دقیقه روی آتش ملایمی بگذارید تا شکر آب شود و بشکل مربا در آید .

ص ۲۲۹ - گلها و میوه های شنا بخش

ترتیب تهیهء لیموناد

برای تهیه لیموناد با لیمو در بشکه کوچکی ۵ لیتر آب بریزید و یک لیمو بزرگ را با پوست قطعه قطعه کنید پانصد گرم شکر و یک گیلان کوچک سرکه را در آب بریزید و هر روز دوبار آن را بهم بزنید وقتی هشت روز گذشت آن را صاف کرده و در بطری بریزید و در بطری را محکم ببندید .

ص ۱۲۲ - میوه ها و سبزیهای شنا بخش

سیب آدم - ترشح غدهء تیروئید

سیب آدم غده ای است که زیر کلو واقع شده و از خود ترشحات مهمی

دارد و یکی از مهمترین ارکان بدن است کمی ترشحات آن سبب چاقی زیاد میشود و علائم کمی آن بشرح زیر است:

مژه کم، ابرو کوتاه، صورت پف کرده، دستها سرد و نمناک، بداخلاق خون سرد، عصبانی، هیجان و وحشت زیاد، پوست بدن پوسته پوسته میشود شخص کودن و خرفت میشود، رشد بدن اطفال متوقف میگردد، تمام این علائم زیادی بلغم میباشد، بلغمی مزاج بکسی گویند که ترشح سبب آدم او کم باشد.

ص ۱۶۳ - اسرار خوراکیها

دفع زیادتی بلغم

قندران رومی و کندر و آبشم و زنیان سیاه دانه اجزای مساوی یکدیگر و همه را نرم بکوبید و پیژید و با عسل خمیر کنید و هر شب در وقت خواب یک فنقد بخور. دوی دیگر حلیله زردیک مثقال - خردل دومثقال - عاقر قرحا یک مثقال اینها را نرم بکوب و ناشتا بردند آنها بمالید که بلغم را دفع کند و دهن را خوشبو گرداند و دندانها را محکم سازد. ناشتا بحمام رفتن بلغم را دفع کند و بعد از طعام بحمام رفتن سفاء و سودا را دفع کند و بسیار شانه کردن بلغم را کم کند.

ص ۱۸۸ - حلیة المتقین

آبشم و نمک با هم بادهای را دفع و بلغم را میسوزاند:

ص ۱۸۹ - حلیة المتقین

زیادی ترشح سبب آدم را قدما سودا نامیده اند زیادی ترشح سبب آدم سبب لاغری، تیرگی رنگ، زیادی فکر، سوزش سر معده و اشتها کاذب، این اشخاص بقول قدما طبعی سرد و خشک دارند زیاد خود خور و اندک بین و همچنین بدین و کم حوصله و غمگین و عصبانی میباشد و در برابر تمامایمات تحملشان بسیار کم است بطوریکه ممکن است انتحار کنند. غالباً منزوی و گوشه نشین هستند. جهان در نظرشان تیره و تار میشود. مانند روزیکه تبدیل بشب شود این جاست که بیم و هراس پیدا میشود و شخص از شدت هیجان میلرزد. ممکن است ایجاد جنون شود. این اشخاص در برابر پیشآمدهای ناموافق تعادل خود را از دست میدهند و دچار ترس و وحشت و لکنت زبان میشوند و حتی ممکن است در غدد ماوراء

سیب آدم نیز مؤثر واقع شده تولید رعمه و لرزه نماید و نیز اثر سوئی در روی غده فوق کلیه داشته باعث طیش قلب میشود در این موقع است که آنچه میدانند از خاطرشان محو میشود و حتی ممکن است مهر پدر و فرزندی را فراموش کنند . گاهی گاهی دیده شده است این اشخاص حرف زدن و چیز نوشتن را هم فراموش کرده اند در موقع حرف زدن اصوات را عوضی میگویند و در موقع نوشتن املاء را غلط مینویسند برای این اشخاص خوردن مواد دغندی مانند انجیر و کشمش بسیار مفید است و از این رو قدما انجیر و کشمش را مقوی مغز و اعصاب و رافع سودا و غضب و تند خوئی میدانند . گل گاوزبان ، سنبل الطیب و لیمو عمانی نیز در این موارد خیلی مفید است .

ص ۱۶۷ - ابرار خوراکیها

توت فرنگی میوه ای است مقوی و مغذی و دارای مقداری یداست بنابرین جهت برای بهبود ترشح سیب آدم بسیار نافع است و عمر را طولانی میکند درمان تأثر و هیجان میباشد و این خاصیت مربوط به ید آن است زیرا کسانیکه ترشح سیب آدم آنها مرتب نباشد بیشتر دچار تأثر و هیجان میشوند . شاهی یا تر تیزك دارای ید و آهن و فسفر میباشد و مقادیر زیادی ویتامین (C) دارد و ادار را زیاد میکند این گیاه برعکس توت فرنگی مهیج میباشد و این خاصیت نیز مربوط به ید میباشد زیرا این گیاه ترشح سیب آدم را کمی زیاد میکند و از این رو مهیج میباشد .

ص ۱۳۵ - اعجاز خوراکیها

اثر ویتامین های (ب) در ترشحات

سیب آدم

تأثر نیکوی ویتامین های (B) در مرتب کردن ترشحات سیب آدم قابل تحسین است . پس خوردن میوه ها و سبزیهائی که از این ویتامین ها زیاد دارند در متعادل کردن وزن انسان بسیار مؤثر است برای اینکه معتدل شوید یعنی اگر چاقید لاغر شوید و اگر لاغرید چاق شوید باید پسر اغ سلطان غدیدا فرما نفرمای کل بدن یعنی نخود مغز بر وید زیرا این غده کوچک که باندازه یک نخود است دارای دوازده ترشح میباشد که یکی از آنها کمک برای سیب آدم است . کسانیکه پیه در بدنشان زیاد شود سلطان غدد آنها تنبل میگردد و در حقیقت تمام غدد آنها خوب کار نمیکند و یکی از غددیکه در این موقع تنبل شده و از کار میافتد غدد تناسلی است و روی این اصل است که قوای تناسلی اشخاص چاق زودتر

از اشخاص لاغر از کار میافتد زنان چاق مرد صفت و مردان چاق زن صفت میباشند.

ص ۱۰۷ - اسرار خوراکیها

برزه ترشح سیب آدم را زیاد میکند و عدس آهن زیاد دارد مقدار میگز دارد سود و پتاس آن زیاد است در بین حبوبات عدس از همه مواد غیر قابل هضمش کمتر است و تولید نفخ نمیکند نشاسته آن زودتر از سایر نشاستهها تحت تأثیر بزاق و لوزالمعده قرار گرفته و تبدیل بقند میشود برای سوپ بسیار عالی است پوستش ملین و مغز آن قابض است عدس ترشح سیب آدم را زیاد میکند و از این جهت قدما آن را مولد سودا میدانستند باعث زیادی ترشح سیب آدم میشود.

ص ۲۳۹ - اسرار خوراکیها

انگور دارای ویتامین (A) و (B) میباشد و خواص آنها را دارد انگور اثری از ید و آرسنیک دارد و باین جهت برای غدد مخصوصاً سیب آدم مفید میباشد زیاد خوردن آن برای زنان باردار خوب نیست مخصوصاً غوره آن.

ص ۱۴۲ - اعجاز خوراکیها

ید یکی از شبه فلزات مفیدی است که وجود آن برای حیات بشر لازم است و یکی از ترکیبات لازم هورمونهای مترشح از سیب آدم است. سیب آدم دستگاه مؤثری است و حرارت بدن را در ۳۷ درجه تثبیت مینماید.

ص ۷۴ - اعجاز خوراکیها

اختلالات در ترشحات سیب آدم

اشخاص بی قید و عصبی کسانی هستند که ترشح سیب آدم از آنها کافی

نیست.

طوری که قبلاً نیز گفته شد موهای این اشخاص کم پشت و مژه آنها کم و ابرویشان کوتاه است. صورتشان نیز گرد و پف کرده میباشد. پرش و تشنج در اعضاء بدن و صورت دارند و دستهایشان سرد و نمناک است. تمام این خواص را سیب آدم مرهون شبه فلزید میباشد. بیشتر در آب دریا پیدا میشود. نباتات دریائی مانند الکا از این شبه فلز دارا میباشد. ملخهای دریائی مخصوصاً میگو دارای این

شبه فلز هستند صدفهای دریائی و مرجانها دارای این شبه فلز میباشند در بعضی از معادن نمک هم کمی وجود دارد .

در آب دریاچه رضائیه بدین اتفاق برآموجود است ولی مقدار آن کم است در آمریکا از طرف وزارت بهداری کلیه کارخانجات تهیه نمک را موظف نموده اند در دو هزار کیلو نمک یک کیلو ید و دو پتاس علاوه نمایند در بعضی از میوه جات از قبیل توت فرنگی - خرما - زردآلو - سیب، ید پیدا میشود ولی بهترین راه تهیه آن خوردن آب دریا میباشد .

هندوانه زیادی ترشح سیب آدم را کم کرده و تعدیل مینماید زیاده روی در خوردن آن برای مرض طحال مضر و بلاء را ضعیف میکند .

ص ۲۲۰ - اسرار خوراکیها

نارگیل برای کسانی که بلغمی مزاج میباشند یعنی آنهائیکه ترشح سیب آدم در بدنشان کم است خوردن این میوه مقوی بسیار نافع است و کسانی که مزاج گرم دارند یعنی ترشح سیب آدم در بدنشان زیاد است بدنست مشروط بر اینکه با آن میوه های ترش میل نمایند .

ص ۲۲۹ - اسرار خوراکیها

روغن زیتون ترشحات سیب آدم و صفرا را زیاد مینماید و از این جهت است که کسانی که زیتون میخورند مثل رشتی ها سوداوی و صفراوی مزاج زیاد دارند .

ص ۲۳۱ - اسرار خوراکیها

خوردن مغز پسته زیادی ترشح سیب آدم را تعدیل میکند .

ص ۲۳۲ - اسرار خوراکیها

ترب و تخم ترب ترشح سیب آدم را زیاد میکند .

ص ۲۳۷ - اسرار خوراکیها

فصل سوم

اولین مرحلهء آدمسازی

اولین مرحلهء آدمسازی نطفه است قبل از ازدواج باید خون خود را مورد آزمایش قرار دهید اگر مبتلا بسفلیس هستید آنرا معالجه کنید مخصوصاً بدانید که این روزها سفلیس مرض غیر قابل علاج نیست و بقدری ساده و آسان معالجه میشود که حتی با تزریق يك آمپول میتوان كاملاً سالم شد در شبی که میخواهید تولید مثل نمایید باید غذای شما کامل باشد مخصوصاً باید دارای ویتامین (E - ۱) جنسی باشد که شرح مفصل آنرا داده ایم.

خوردن مواد فسفردار نیز لازم است ولی نباید زیاده روی کرد زیرا ممکن است نوزاد شما پسر شود و شما دختر خواسته باشید اگر قبلاً جوانه گندم میل فرمائید بسیار بجا و بموقع است زیرا جوانه گندم علاوه برداشتن ویتامین دارای مقداری املاح مانند روی و منگنز میباشد و این مواد در سلامتی طفل مؤثر میباشد خوردن يك قاشق چایخوری آب دریا در چگونگی وصحت و سلامتی طفل مؤثر است مخصوصاً اگر میخواهید بچه شما قشنگ و زیبا شود حتماً بعد ساعت قبل از آمیزش يك قاشق آب دریا بنوشید، در شب زفاف و سه روزی که مرد قصد ساختن اولاد دارد نباید آبجو بنوشد زیرا چنانچه گفتیم آبجو و رازیانه دارای هورمون زنانه است و مرد را موقتاً عقیم و نطفه را ضعیف مینماید و برعکس خوردن رازیانه بمقدار کم برای زن مفید است خوردن گنه گنه و مواد کافوری برای مرد در این ایام خوب نیست و چنانچه بعلل ابتلا بامراض ناگزیر بخوردن آنهاست. باید از آمیزش خودداری نماید افراط در روابط جنسی نیز نطفه را علیل و کسانیه که میخواهند تولید مثل نمایند باید در امور آمیزشی حد اعتدال را رعایت کنند. خوردن جگر سیاه و د و قلوه برای مردان در ایام تولید مثل مفید است.

ص ۱۵۰ - اعجاز خوراکیها

جنین کی درست میشود؟

مایع مرد همیشه دارای نطفه است و برای تولید مثل آماده میباشد ولی زن همیشه آماده نیست فقط ماهی یکبار آماده میشود و اگر این موقع را بدانید و در آن روز خود را برای ساختن اولاد صحیح و سالم آماده سازید بدون شك دارای فرزندی میشوید که سعادتمند و خوشبخت خواهد بود فرزندی که برای شما باقیات صالحات باشد فرزندی که کمتر مریض شود، اولادی که سالم باشد و عقل سالم داشته باشد. دانستن این موقع هم زیاد مشکل نیست با کمی تفحص میتوانید آنرا پیدا کنید.

یکی از علائم آمادگی زن تنظیم دوران قاعدگی است که معمولاً ۲۸ روز یکبار میباشد این مدت ممکن است تغییر کند ولی باید مساوی باشد و اگر سی روز طول میکشد مرتباً سی روز باشد شهوترانی زیاد که رحم را خسته میکند یکی از جهاتی است که سبب میشود قاعدگی نامرتب گردد معمولاً پانزده روز قبل از شروع قاعدگی سلول ماده از تخمدان خارج میشود حرارت بدن در این ایام کمی پائین میآید و بعد بالا میرود قبل از شروع سلول ماده زن کمی ناراحت است پستانهای او مانند قبل از قاعدگی کمی سفت میشود و تیر میکشد و ترشح سفیدی از زهدان خارج میکند اگر در این موقع آمیزش انجام گیرد لقاح صورت میگیرد معمولاً نطفه ۲۴ ساعت در رحم با انتظار سلول ماده توقف میکند و سلول ماده نیز ۴۸ ساعت باقی میماند که جمع ۷۲ ساعت خواهد بود اگر در این مدت که سه شانه روز است آمیزش صورت بگیرد نطفه منعقد خواهد شد و الا بماههای بعد موکول میگردد.

پس برای تولید مثل افراط لازم نیست و کسانی که میخواهند اولاددار شوند باید بکوشند که در این ایام فقط یکبار آمیزش نمایند درمللی که در پانزده روز اول آمیزش را حرام میدانند تکثیر نفوس دیده میشود پس از آمیزش و تشکیل جنین وظیفه مادر شروع میشود.

غذای زنان آبستن

خوردن غذاهای که دارای ویتامین (ای - E) جنسی هستند اولین موردی است که زن حامله باید متوجه آنها شده و سعی نماید حتماً بمقدار کافی از

این ویتامین میل نماید از بهترین غذائاتی که میتوانند در این موقع جنین را حفظ نمایند جوانه گندم است که طرز تهیه آن را اکنون برای شما شرح می دهیم .

برای این کار گندم تازه تهیه نمائید زیرا گندم های کهنه دیرتر رشد می نمایند .

گندم را خوب پاك كنيد مخصوصاً دقت نمائيد كه تلخه نداشته باشد پس آنرا خوب بشوئيد و بعد بادوبرابر وزن خود آب مخلوط نمائيد و درمحل خشکی بگذارید سه روز بماند در این مدت گندم نرم میشود بعد آنرا در ظرف پهن ریخته روی آن يك پارچه نازك و مرطوب انداخته درمقابل نور گذارید و همه روزه آنرا آب دهید تا جوانه آن بقدر خود گندم شود در این موقع آنرا بردارید و بگذارید در آفتاب خشك شود.

بانوان آبستن بهتر است آنرا خام میل فرمایند چون بسیار مؤثر است جوانه گندم را باید كم میل كرد زیرا خیلی مقوی است خوردن سمنو در صورتیکه زیاد حرارت ندیده باشد بسیار مفید است.

سابقاً سوهان اصل را با جوانه گندم درست میکردند و بسیار مفید و خوش طعم بود ولی متأسفانه فعلاً سوهان اصل ساخته نمیشود و آنچه درست میکنند با شکر و جوهرهای زیان آور است.

مصرف دم کرده گل گاوزبان يك قاشق سوپخوری در يك لیوان بزرگ آبجوش مدت ده دقیقه دم کرده و هر روز سه تا چهار لیوان بین غذای صبح، ناهار و شام مصرف نمایند معرق و بعمل مسامات بدن كمك میکند و مخلوط آن با سنبل الطیب و لیموی عمانی برای همه مخصوصاً برای خانمهای حامله مفید است.

ص ۹۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

توصیه شده خانمهاییکه حامله هستند زیاد اسفناج بخورند چون آهنی

که این سبزی دارد وارد کبد نطفه میشود و در آنجا گلبولهای قرمز خون

را میسازد عدس، لوبیا، نخود خشك، باقلا، بادام، فندق و آلوسیاه سرشار از

آهن هستند و مصرف آن در دوره قبل از تولد بچه برای مادران آینده تجویز و توصیه شده .

ص ۱۰۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

خوردن پستان حیوانات برای زنان آبستن بسیار مفید و نوزاد را

بسیار خوشگل و خوش میکل و قدری چاق مینماید .

ص ۱۱۳ - اعجاز خوراکیها

بدنيست مادران درموقع آبستني با همكيدن كندريانزروت ترشح نخود مغز خود ونوزاد خود را تقويت نمايند.

ص ٢٠٢ - ١- رار خوراكيها

پرتقال وتره كه سرشار از كلسيم است ميل كنند بسيار مفيد است.
مادراني كه آرزو دارند فرزندان دانشمند بجامعه تحويل نمايند بايستي درموقع آبستني روزي يكدانه تخم مرغ ومقداري كنجد وساير غذاها را بكيه از اين ماده دارند ميل نمايند.

ص ٢٠١ - اسرار خوراكيها

غذاهای که افراط در خوردن آنها ممنوع شده

برای زن آبستن افراط در خوردن کلیه خوراکیها ممنوع است ونباید هیچ غذائی را خارج از اندازه بخورد تنوع بهترين روشي است كه زن آبستن بكار بسته واز تمام خوراكيها استفاده نمايد ولي در خوردن مواد زير بايد احتياط کرده وحتى المقدور بمقدار كم مصرف نمايد.

زعفران - جعفری - غوره - آبغوره - ارچوبه - انیسون - انغوزه - اسفند - زیره - سیاه دانه - دارچین - سنا - گنه گنه و املاح آن - ابله - سداب - افسنتين - اكلیل الجبل - غذاهای مانده مخصوصاً غذاهای گوشتی برای زن آبستن بدترین سمهاست زیرا گوشت در اثر ماندن سمی از خود ترشح میکند كه برای زن حامله خطرناك است وبعلوه چنانكه گفتیم در گوشت مانده و كنسروها ماده ای پیدا میشود كه ویتامین (C) را فاسد مینماید چون زن آبستن هنگام بارداری باین ویتامین احتیاج بیشتری دارد خوردن موادی مثل كالباس - سوسیون - ژامبون وساردین وساير كنسروها بكلی ممنوع میباشد خوردن ماهی خام وماهی مانده بكلی ممنوع است ماهی خام ویتامین های بدن را منهدم میسازد وبمادر وجنين صدمه میزند.

مس يكي از املاحی است كه زنان حامله احتیاج بان دارند معمولا زنان باردار مبتلا بكمي مس میشوند و خارشى كه در ماه هاي آخر حاملگي عارض زنان میشود از كمی مس میباشد.

سبزیجات و گوشت و مغز گردو - خورش فسنجان - كله جوش داراي مس است.

نوزاد برای تامین كلسيم بدن خود احتیاج بمقدار زيادي كلسيم دارد وباید مادرانرا ازراه تغذيه تامین نماید. يكي از تركيبات مهم بدن كه در ساختن

استخوانها - دندانها - ناخنها و هو مقام مهمی را دارد کلسیم میباشد وقتی کلسیم بدن کم شود دندانها را کرم میخورد ناخنها میشکند موی سر مبتلا بمو خوره میگردد استخوانها نرم میشود و ایجاد کمر درد و پادرد مینماید وقتی کلسیم خون کم شود دیر منعقد میگردد و شخص مبتلا بخون دماغ و خونریزی داخلی شده ممکن است سخته نماید کلسیم در طبیعت فراوان است در سبزیجات و غلات و میوهها وجود دارد مانند لویا - توت فرنگی - بادام - فندق - انجیر - سیب - مخصوصاً در کرم و برگ تر بچه و همچنین در انواع مرکبات - جگر سیاه - جگر سفید مخصوصاً قسمت خرخره و مغز استخوانها انباری از کلسیم است انسان در شبانه روز فقط ۰/۸۰ گرم از این فلز احتیاج دارد معذک مشاهده میشود که اغلب اطفال بنرمی استخوان مبتلا میشوند دندانهایشان زود خراب میشود اغلب دچار سستی و موخوره هستند.

کلسیم یا آهک حیاتی

در اثر تجربیات زیاد و امتحانات مختلف دستور تهیه کلسیم که خیلی سهل و ساده است بینهایت مفید بوده و تهیه آن در منازل فوق العاده ضروری و لازم است:

و خودتان میتوانید بشرح

اگر احتیاج به کلسیم دارید در يك بطری که یک ربع لیتر آب دارید يك پوست تخم مرغ را نرم کنید و در آن بریزید و آب يك لیموتازه را بآن اضافه کنید و در بطری را محکم ببندید و آن را تا دو ساعت در جای خنکی بگذارید سپس بطری را حرکت بدهید و صاف کنید و نیم لیتر آب و مقداری قند هم بآن اضافه نمائید و هر روز چند بار مقداری از این شربت کلسیم دار را میل کنید. تهیه این شربت و مصرف آن را سه هفته مرتباً ادامه دهید تا بکلی رفع کمبود کلسیم از شما بشود.

ص ۱۳۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

مقداری سنگ مرمر تمیز تهیه نمائید و آنها را مانند قند خورد کنید دو ساعت قبل از تهیه سالاد آبلیمو یا سرکه در يك استکان بریزید يك تکه کوچک

مرمر در آن بیاندازید ترشی در روی سنگ مرم اثر کرده مقداری کلسیم آن را در خود حل میکند در موقع تهیه سالاد آن را بدان اضافه کنید و بقیه سنگ مرم را داشته برای روزهای بعد نگاهدارید آبلیموی مرمری را فقط در موقع تهیه غذا باید ساخت و نگاهداری آن مفید نیست زیرا ترشی موجوده در آب لیمو برای حفظ ویتامین (ث C) آن است و وقتی با سنگ مرم ترکیب شود و یکی از غذاهای مفیدیکه برای تأمین کلسیم بدن مفید بوده و بزنان آبستن خوردن آن توصیه می شود سوپ استخوان با سبزی است که دستور تهیه آن برای یک نفر بشرح زیر است.

استخوان خرد شده دوست گرم، آب يك چهارم لیتر، سرکه چهار گرم اینهارا دردیگ ریخته نیم ساعت بجوشانید و بعد یکدانه سیب زمینی یکدانه پیاز مقداری رب گوجه فرنگی بایکدانه گوجه فرنگی و مقداری سبزی خرد کرده در آن ریخته نیم ساعت دیگر آن را جوشانیده با الك صاف نمائید این سوپ دارای مقدار زیادی کلسیم و مقداری فسفر، بحد کافی ویتامین (د D) میباشد یکی از سبزیهایی که کلسیم و ویتامین (ث C) بسیار دارد تره بومی ایران است.

خوردن به دل ضعیف را قوی، معده را پاک، رنگ را صاف و فرزند را نیکو و وجیه مینماید.

ص ۵۶ - حلیة المتقین

خوردن روزی يك قاشق چایخوری آب دریا بسیار مفید و از ۹۱ عنصر مفید استفاده میکنند.

ص ۱۵۸ - اعجاز خوراکیها

وضع حمل آسان

هنگام آبستنی باید خوب غذا میل نمائید

سابقاً به پرورش جنین در رحم معتقد نبودند و این طور تصور میکردند که هر چه جنین ضعیفتر و لاغرتر باشد آسانتر بدنیا میآید این فکر ناصحیح بود و امروز برعکس آن ثابت و مسلم شده است همانطور که میوه رسیده و سالم و بزرگ آسانتر کنده میشود چون پرورش طفل در رحم با پرورش مادر بستگی دارد ما در سالم برای بیرون کردن طفل نیروی زیادتری لازم دارد و از طرفی هر قدر نسوج مادر خاصیت ارتجاعی بیشتر داشته باشد زایمان راحت تر است و کسی دارای نسوج ارتجاعی است که خوب غذا خورده باشد و مواد بیضی - البیضی بدنش کافی باشد هر قدر یک زن بخواهد کودک خود را ضعیفتر کند خودش ضعیف میشود و آدم ضعیف همانطور که نمیتواند خوب راه برود نمیتواند خوب وضع حمل نماید زائیدن کار آسانی نیست قوه و نیرو می خواهد و آن بدست نمآید مگر آنکه در زمان آبستنی خوب بخورد متنوع بخورد همه چیز بخورد قوا و نیروی خود را با غذا تقویت کند.

سلامتی جنین و مادرش بستگی کامل با غذائی که مادر در زمان حمل میخورد دارد.

جنسیت نوزاد یعنی پسر یا دختر شدن آن با غذائی که مادر در ماههای اول میخورد ارتباط دارد. کم مو بودن و پر مو شدن کودک نتیجه غذای مصرفی مادر است. رنگ چهره - رنگ مو - سرخی و سفیدی - سبزه - نمکی - مشگی شدن موی سر - بور شدن آن - داشتن چشم میشی یا زاغ و داشتن چشم آبی - داشتن چشم مشگی همه اینها بستگی به غذای مادر دارد.

حالا شما هم قبل از اینکه بفکر سرخی و سفیدی چهره بچه باشید باید کاری کنید که نوزاد و مادرش سالم باشند و براحتی وضع حمل نمایند. خانمهای حامله چنانچه قبل از زایمان از مواد زیر که دارای ویتامینهای

(ب^۱ B) میباشد استفاده نمایند زایمان آنها بدون درد خواهد بود - مخمر آبله، میوهجات و هسته آنها، حبوبات، شیر، سبزیجات تازه، سیوس گندم و برنج و امعاء و احشاء برای و شیردان و خوش گوشت - جو - ارزن - کاه - هویج - اسفناج - کلم - بادام - فندق و گردو

اخیراً از این ویتامینها برای استفاده در زایمان بدون درد استفاده کرده و نتیجه مفیدی گرفته اند از آن آستان چه در موقع استقرارهای حاملگی و چه در در روزهای قبل از زایمان باید از موادیکه دارای این ویتامینها هستند استفاده نمایند این ویتامینها در اثر حرارت از بین میرود و برای استفاده آن باید از میوهها و سبزیهای خام استفاده کرد این ویتامینها با عرق از بدن خارج میشوند و کسانی که کارهای سخت داشته و زیاد عرق میکنند باید مقدار بیشتری از آنها را مصرف نمایند.

ص ۸۷ - اسرار خوراکیها

درهلمند بگاوهای ماده ای که در حال زایمان هستند جوشانده کاسنی میخورند و این جوشانده وضع حمل گاوها را آسان میکند و با خوردن دم کرده کاسنی خیلی راحت و آسان وضع حمل میکنند.

ص ۴۷ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

خوردن هلو وضع حمل را آسان میسازد.

ص ۸ - اسرار خوراکیها

ویار خانمها و جلوگیری از آن

نخستین موضوعی که پس از مسلم شدن آبستنی باید مورد توجه قرار گیرد جلوگیری از دل بهم خوردگی است که ما آنرا ویار مینامیم قبل از هر چیز باید بگوئیم آبستنی يك امر طبیعی است نه يك بیماری، زن آبستن علاوه بر آنکه باید با خوردن غذا ماشین زندگانی خود را بگرداند باید سوخت زندگانی جنین و مصالح ساختمان ورشد او را هم مرتباً برساند و غذای زن حامله بایستی از حیث کیفیت بهتر از موقع عادی باشد هنگامی که زنی آبستن میشود ترشح غدد او زیاد میشود و از روی این ترشحات است که در آزمایشگاه ه میتوانند آبستنی را از تجزیه مویا بزاق یا ادرار تشخیص دهند.

ویار علاوه بر آنکه زن حامله را از غذا خوردن باز میدارد تحریکات دل بهم خوردگی آن ممکن است برای رحم و جنین خطرناک باشد بنابراین قبل

از آنکه باین بیماری دچار شوید بفکر جلوگیری از آن بیفتید و بقول معروف علاج واقعه را قبل از وقوع بنمائید.

قیهای صبحانه و دل بهم خوردگی زنان آبستن نتیجه کمی ویتامینهای (ب) (B) و مخصوصاً (ب_۱) (B_۱) (ب_۶) (B_۶) میباشد و علت آن این است که در اثر بزرگ شدن رحم درمعدۀ اختلالاتی پیدامیشود و موجودات مفیدی که در معدۀ تولید ویتامینهای (ب) (B) مینمایند از عمل بازمیمانند بنا براین خوردن این ویتامینها مانع این عوارض میگردد و هر زن حامله باید همدروزه درمعدۀ خوردن آنها باشد و از این غذاها همدروزه در برنامه غذایی خود وارد سازد و دلپایها مانند سیراب شیردان خوش گوشت دل و قلوه جگر سیاه بهترین منابع ویتامینهای (ب) (B) میباشد.

مخصوصاً سیرابی و شیردان برای جلوگیری از یار اثر معجزه آسا دارند زیرا علاوه برداشتن مقادیر زیاد ویتامینهای (ب) (B) موادی دارند که برای معدۀ جلوگیری از بهم خوردگی آن مفیدند.

لبنیات مانند ماست، پنیر بعلت ویتامین و مخمرهای مخصوص برای جلوگیری از یار مفید میباشند ولی خوردن ماست ترش برای زنهای آبستن مفید نیست و پنیر مانده هم لطفی ندارد خوردن یک لیوان شیر همه روزه بعنوان صبحانه برای زن حامله تقریباً ضروریست و بهتر آن است که چند قطره آب آهک بآن بیافزایند تا بقدر کافی کلسیم داشته باشد و هم کازین آنرا که دیر هضم است رسوب دهد.

مخمر آبجو و جوانه گندم نیز مفید میباشد در هر صورت خوردن ویتامینهای (ب) (B) مخصوصاً (ب_۱) (B_۱) (ب_۶) (B_۶) باید مورد توجه باشد و چون صورت کامل غذاهائی را که از این ویتامینها دارند قبلاً بطور مفصل نوشته ایم از تکرار آنها خودداری مینمائیم فقط لازم میدانیم مجدداً متذکر شویم که برنج سفید پوست کننده دارای ماده ایست که ویتامینهای (ب) (B) را فاسد مینماید و انسان را دچار کمبود آن میکند بنا بر این بر نان حامله توصیه میشود که در خوردن برنج پوست کننده افراط ننمایند و هر موقع برنج میل مینمایند حتماً با پیاز خام باشد تا از کمبود ویتامین نجات یابند و سلامتی خود و جنین را بدون جهت بخطر نیافدازند.

دمکرده نعنا درد دل بهم خوردگی مفید و در هضم غذا کمک میکند و نفخ کاز معدۀ را هم دفع میکند. مقوی معده و اعصاب هم میباشد مقدار مصرف آن

يك قاشق دسر خوری دريك لیوان آبجوش دم کرده و هر روز بعد از غذا يك فنجان مصرف نمائید .

ص ۲۳۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

و کسانیکه درماشین و هواپیما دچار استفراغ میشوند بایستی از پیاز استفاده نمایند .

ص ۱۴۴ - اعجاز خوراکیها

خوردن سیب برای و یار زنهای آبستن بسیار اثر نیکو دارد و حربه برنده است سیب را رنده نموده با پوست بصورت پالوده در آورید و با عمل میل کنید .

ص ۲۰۸ - اسرار خوراکیها

دم کرده پانزده گرم از گیاه برنجاسف دريك لیتر آب دل بهم خوردگی را رفع میکند .

ص ۶۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

باقلاقی را از بین میبرد .

ص ۲۲۸ - اسرار خوراکیها

کنگر خربا گیاه باد آور داروی قلمی مؤثری در جلو گیری از قی و بهم خوردگی زمان حاملگی در خانمهاست خانمهاییکه در دوران حاملگی و یار میشوند و حالت استفراغ و دل بهم خوردگی پیدا میکنند باید باندازه يك قاشق دسر خوری گلهای خشك باد آور و یا برگ آنرا دريك لیوان آبجوش ده دقیقه دم کنند قبل از هر غذا يك فنجان از آنرا بخورند تا بهبود محسوسی را در حالت عمومی خود احساس نمایند .

تفصیل خواص دیگر این گیاه در قسمت عرق آور این کتاب شرح داده شده است .

ص ۵۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

شرح زیر قی آورنده است که در زمان

حاملگی نبایستی مصرف کرد

پودر ریشه گل بنفشه سدرنگ فرنگی بمقدار عشت تاده گرم در شربت قند قی آور و مسهل است .

جوشانده ریشه‌های بنفشه خلط آور است و مقدار آن‌هم پانزده گرم در یک لیتر آب است ولی این جوشانده دارای طعم کمی تلخ و مهوع است غالب اشخاص نمیتوانند آنرا تحمل کنند اگر ریشه گل بنفشه رادر يك لیتر آب بجوشانند تا به نصف تغلیل یابد داروی قوی آور بدست خواهد آمد .

ص ۱۷۷ -- گلها و گیاهان شفا بخش

نیم مثقال سکنجبین و عم جنین نمک با سکنجبین قی آورنده است .

ص ۱۵ جلد ۴ راه نهای نجات از مرك مصنوعی

در دوره نقاهت

توت فرنگی از لحاظ قند و املاح بسیار غنی است مخصوصاً آهك ، فسفر و آهن زیاد دارد قندش برای کسانیكه دوره نقاهت را میگذرانند مفید است .

ص ۲۱۲ - اسرار خوراکیها

گلایی برای امراضیكه قوارا تحلیل میبردمانند کم خونی و ضعیف بودن مفید است و دارای ویتامین‌های (A و B و C) میباشد آب گلایی برای اطفال بسیار مفید است بزاق را زیاد میکند درمان رعشه است اعصاب را تسکین میدهد .

ص ۲۲۱ - اعجاز خوراکیها

شلغم دارای قند طبیعی و منیزیم زیادی است از همین جهت نیرو بخش بوده و اسکلت را محکم میسازد و دارای فسفر است .

ص ۲۲۲ - اسرار خوراکیها

کرفس قمری پخته كه كاملاً هضم میشود برای کسانیكه دوره نقاهت را گذرانیده‌اند بسیار مفید است و غذای انتخابی است و دارای ویتامین (A و B و C) ، پتاسیم ، سدیم ، فسفر و آهك میباشد اشتها آور و خنك و مغذی است ، کرفس قمری را گاهگاهی برش برش کرده و در آفتاب و یا کوره خشک میکنند و با آن آش و سوپ رامطر میسازند ساقه و برگهای کرفس را هم نباید دور ریخت باید آنها را هم خشک کرده و برای خوشمزه کردن آش و سوپ استعمال نمائید .

ص ۴۱ - پیوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

سقط جنین

برای جلوگیری از سقط جنین از غذائاتی که دارای ویتامین (ا - ۱) جنسی هستند استفاده کنید که شرح آن در غذای زنان آبتن گذشت.

دکتر لیکلرک میگوید اگر خانمهای حامله قطعه‌ای از چوب درخت از گیل را بند کرده و بگردن بیاویزند از سقط جنین آنها جلوگیری خواهد شد و در این مورد دکتر نامبرده اعلام کرده که در هزاران مورد این تجربه را عمل کرده و نتیجه موفقیت آمیزی از آن گرفته است.

ص ۱۷۵ - میوه‌ها و سبزی‌های شنبلیلی

خوردن دارچین مضر است.

ص ۱۴۰ - اعجاز خوراکیها

آمیزش در حین حاملگی

در مورد آمیزش در حین حاملگی نیز اقوال مختلفی وجود دارد بعضی‌ها میگویند تا آخرین روز حاملگی زن میتواند به عمل مقاربتی دست زد دسته دیگر عقیده دارند که ازش ماه قبل از وضع حمل نباید با زن نزدیکی کرد خلاصه هر دسته از پزشکان یا مردم عادی نظریه مخصوصی دارند ولی ما با مراجعه به چندین کتاب معتبر طبی باین نتیجه رسیدیم که از يك ماه قبل از وضع حمل به هیچ وجه نباید با زن آمیزش کرد زیرا انجام عمل مقاربتی در این ایام با رحم فشار زیادی وارد می‌آورد و ممکن است بچه‌ای که در رحم قرار دارد

آسیب ببیند ضمناً ازدو ماه قبل از زایمان اگر مقاربتی بعمل می‌آید باید بسر خلاف معمول باشد یعنی مرد زیر زن وزن بروی او قرار بگیرد تا به شکم زن فشار وارد نشود درباره بعد از وضع حمل نیز عقاید مختلفی وجود دارد ولی آنچه مسلم است مرد باید تا يك ماه و نیم بعد از وضع حمل هیچ عنوانی به زن نزدیکی نکند تا اعضاء تناسلی زن که بر اثر بارداری شدن

و وضع حمل دچار تغییراتی گردیده است بحالت اولیه خود برگردد اگر دقت شده باشد مادر مورد آمیزش در حین قاعدگی توصیه مؤکد نکردیم بلکه بطور عادی متذکر شدیم که اگر در حین قاعدگی عمل مقاربتی انجام نگیرد بهتر است ولی در این خصوص یعنی آمیزش در حین حاملگی و دوران بعد از آن بخوانندگان عزیز خود مؤکداً توصیه میکنیم که تا دو ماه قبل از زایمان

بر خلاف معمول مقاربت کنند که بشکم و رحم زن فشار نیاید ضمناً باید دانست که منظور ما از ذکر کلمات (بهیچوجه) و « بهیچ عنوان » اینکه مردان در این دوسه ماه زن را با تهدید و تخویف مورد استفاده نامشروع قرار ندهند زیرا هستند مردان جنایتکاری که زن بیگناه را در حامله بودن یا قاعدگی با تهدید کردن به متارکه وادار مینمایند که از راه غیر مشروع مورد استفاده آنها قرار گیرد. این قبیل مردان که اکثراً درباره همسر یعنی شریک زندگانی خود انحراف طبع دارند باید بدانند که هم از نظر شرعی و هم از نظر صحتی مرتکب جنایت میشوند زیرا زن بی دست و پائی را آنهم در حین حاملگی با تهدید مورد استفاده نامشروع قراردادن باعث خواهد شد که دستگاه تناسلی زن دچار تغییراتی گردد که برگشتن آن بحالت اولیه تقریباً از محالات است.

ص ۱۰۵ - ناتوانیهای جنسی

هر کس فرزند نمیآورد و طالب فرزند میباشد

از غذاهای مغزدار استفاده کنید. فسفر در تولید مثل و جنسیت آن نقش بزرگی ایفاء میکند.

شیر و عسل بخورد فرزند میآورد. پنیر را هم شب میل کند.

ص ۵۳ - حلیه المتقین

از خوردن سرکه، گشنیز - سیب ترش خودداری شود.

ص ۵۸ - حلیه المتقین

تأثیر غذا در جنسیت اولاد

بر خلاف عقیده بعضی ها که میگویند اگر مردی چندین اولاد بوجود بیاورد و همه «دختر» باشند. نقصی در دستگاه تناسلی آن مرد وجود دارد صاحبان اولاد اناث دارای کمترین نقص یا ناتوانی جنسی نیستند و پسر شدن یا دختر شدن یک نطفه مربوط بامر دیگری است که ما اینک آنرا برای استفاده خوانندگان عزیز خود تشریح میکنیم ولی قبل از شروع مطلب ناچار بتذکار

چند نکته هستیم :

ما میخواهیم در این جا ثابت کنیم که تغییر یافتن (جنسیت) يك نطفه زائیده خوب کار کردن یا بدکار کردن دستگاه تناسلی والدین نیست بلکه معلول علت دیگری است، هیچوقت ادعا نمیکنیم که (اسپرماتوزوئید) یعنی سلولهای مرد یا سلولهای تخم دان زن نیز در سلامت یا در بیماری نطفه دخالتی ندارد بلکه بعکس میگوئیم که این سلولها فقط فقط در تغییر (جنسیت) اثری ندارد والا از لحاظ سلامت و یا بیماری دارای اثرات زیادی هستند .

مثلا اگر مرد وزنی مبتلا به (سفلیس) یا (شانکر) یا (جنون) باشند بطور قطع اگر بچه ای بوجود بیاورند باین بیماریها دچار خواهد گردید. همچنین پدران علیل و از کار افتاده یا الکلی وقتی صاحب فرزند شوند بدون شك بچه آنها نیز مادام العمر علیل و بیمار خواهد بود بیشتر اطفال علیل و یا افلیج محصول شبهائی مانند چهارده عید یا شب دوم ژانویه هستند زیرا اکثر مردان در روزهای مانند عید ژانویه و عید پاک بالکل پناه میبرند و نیز از غذاهایکه از چند روز قبل تهیه و در نتیجه فاسد شده اند استفاده میکنند و شب نیز اقدام بمقاربت باهمسر خود مینمایند .

البته لازم بتوضیح نیست که اگر از این مقاربت نطفه ای بسته شود سالم نبوده و صد درصد بیمار خواهد بود پس باتوجه بمراتب بالا باین نتیجه میرسیم که بیماریهائی مانند سفلیس و شانکر و جنون بطور قطع بنطفه منتقل میگردد و نیز اگر مردی پس از نوشیدن الکل و غذاهای فاسد اقدام به مقاربت کند و نطفه منعقد گردد کودک بیمار و علیل بوجود خواهد آمد .

ولی باهمه این احوال اگر يك زن و مرد مسلول با هم آمیزش کنند و صاحب اولاد بشوند و اولادشان بشرط اینکه بمجرد تولد از آن محیط پسران میکروب دور گردد سالم خواهد ماند زیرا (باسیل دوکخ) یعنی میکروب سل که بوسیله پروفیسور کخ آلمانی کشف و بهمین اسم موسوم گردیده از راه خون منتقل نمیشود بلکه از راه حلق بدیگران سرایت میکند .

حال برویم سراصل مطلب :

گفتیم سلولهای تخم مرد و ترشحات تخمدان زن تأثیری در جنسیت نطفه ندارند و اگر یک نفر چندین اولاد بوجود بیاورد و تمامشان پسر یا دختر باشند معلول علت دیگری است .

بعضی از کارشناسان امور توالد و تناسل معتقدند که اگر مردی چند ساعت قبل از آمیزش با همسر خود از خوراکیهای مانند دنبان، زعفران،

خاویار، میگو، موز و امثال اینها استفاده کند چنانچه نطفه بسته شود بطور حتم آن نطفه پسر خواهد بود و بعکس اگر از رازیانه و آنچه که دارای هورمون زنانه هستند استفاده نماید نطفه دختر میشود.

البته ما منکر خاصیت غذا در هیچ موردی نیستیم ولی در بین حال معتقدیم که تغییر دادن (جنسیت نطفه)، بدست زن است و يك زن اگر در دوماه اول آبستنی خود روزی يك الی دوعدد (فلفل نکوبیده) بخورد و ضمناً از غذاهایی که هورمون مردی دارند، استفاده کند بطور قطع نطفه، ولودختر هم باشد تغییر جنسیت داده و پسر خواهد شد.

همچنین اگر زن آبستنی ولو نطفه ای که در رحمش منعقد شده پسر باشد در دوماه اول آبستنی از رازیانه و کافور و امثال اینها استفاده نماید بطور حتم نطفه، تغییر جنسیت داده و دختر خواهد شد.

و چون این مطلب ادعا نیست بلکه حقیقتی است که بعد از تجربیات زیاد بدست آمده لذا میتوانیم با اطمینان خاطر استفاده از این روش را بخوانندگان عزیز خود (در موقع لزوم) توصیه کنیم.

پس با توجه مراتب فوق، برای خوانندگان گرامی روشن شد که اگر يك مرد دارای چندین اولاد باشد و تمام اولاد او نیز دختر یا پسر باشد علتش بیماری یا سلامت دستگاه تناسلی او نیست بلکه تأثیر غذاغائی است که همسر او در دوماه اول آبستنی بر حسب تعداد یا عادت و یا باصرار شوهر و فرزندان خود از آنها استفاده میکند.

در خاتمه لازم است توضیح داده شود که درباره انعقاد نطفه، نکته دیگری نیز وجود دارد و آن اینست که یکدسته از کارشناسان می گویند نطفه وقتی بسته شد از همان دقیقه اول انعقاد دارای (جنسیت مشخصی) است یعنی یا پسر است و یا دختر.

ولی دسته دیگری از کارشناسان امر معتقدند که جنسیت نطفه دوماه از تاریخ انعقاد گذشته معلوم میشود البته تا امروز هیچیک از این دو دسته نتوانسته اند عقیده خود را بطرف مقابل بقبولانند و عبارت ساده تر نظریه هیچ کدام آنها بشبوت نرسیده است بنابراین ما هم در ردی اثبات هیچیک از دو نظریه فوق، سخن نمیگوئیم.

ص ۹۰ - ناتوانیهای جنسی

اگر بخوردن میوه های ترش علاقمند باشد اولاد پسر است اگر بشیرینی و گوشت باشد دختر خواهد بود.

ص ۱۶۱ - اعجاز خوراکیها

خوردن توت فرنگی در ماههای اول حاملگی بسیار مفید و نوزاد را پسر میکند.

ص ۱۳۵ - اعجاز خوراکیها

ختنهء بچه

مسلمانان جنوب الجزایر وقتی بچههای خود را ختنه میکنند بجای هر گونه دواى ضد عفونی و مرهم فقط گرد اکلیل کوهی را روی زخم میپاشند و تعجب در این جاست که فقط با همین گرد زخم آنها التیام یافته و خوب میشود بر گ و گل اکلیل بهترین وسیلهء جلوگیری از فساد گوشت است و به همین جهت است که اگر شکم شکار را خالی کنند و درون آنرا از گیاه اکلیل پر کنند گوشت شکار از فساد محفوظ مانده و دیگر بوی نمیگیرد و خراب نمیشود.

ص ۴۲ - گیاهان و عملهای شناختش

در تحفه حکیم مؤمن از خواص طبی و مؤثر اکلیل الجبل تعریف زیادی شده ولی دانشمندان گیاه شناس وجود این گیاه را بحالت وحشی در ایران ذکر نکرده اند.

ادرار بچه ها در رختخواب

عده ای فکر میکنند که ادرار کردن در خواب که در اصطلاح پزشکی (انورسیس) نامیده میشود ناشی از سستی کمر است و عبارت ساده کسی که در اثنای خواب ادرار کند قادر بانجام عمل جنسی نیست و چون این فکر آنهم باین صورت غلط است ناچار توضیحی درباره (انورسیس) میدهیم و پس از آن باریکه طریق برای معالجه میپردازیم قبل از همه بایستی دانست که ادرار کردن در خواب منحصر باطفال نیست و چه بسا اشخاص سالمند نیز وجود دارند که دچار (انورسیس) میباشند و حالا علت ابتلاء باین بیماری را کاملاً تشریح میکنیم.

اصولاً دفع بول برخلاف عقیده بعضی ها هر قدر زیادتر باشد برای انسان مفیدتر است؛ زیرا وقتی شخص غذای فاسد یا تقلبی و یا شب مانده خورد مقداری سم در بدنش بوجود میآید و این سموم دفع نمیکردد مگر بوسیله ادرار و به همین

علت اگر یکنفر تا سه روز دفع بول از خود نکنند مسموم خواهد شد این هندوانه که ما با اشتیاق تمام میخوریم خاصیت مهم آن یکی ازدیاد ادرار است زیرا نود درصد آن آب است منتها آبی که با آب آشامیدنی فرق دارد و فرق آن نیز اینست که هر مقدار سمی که در خون وجود داشته باشد با خود خارج میسازد در حالیکه این عمل از آب آشامیدنی ساخته نیست گفتیم هر قدر دفع بول زیادتیر باشد برای بدن مفید هست ولی باید دانست که اگر کسی بدون استفاد، از غذاهای مدر یعنی زیاد کننده ادرار در شبانه روز چندین بار ادرار کند بطور قطع یا بمرض قند دچار و یا مثانه اش ضعیف می باشد و باید برای رهایی از این بیماری از دستوراتی که در باره مرض قند و نقویت عمومی بدن داده ام استفاده کند ساده تر بگویم اگر کسی در شبانه روز کمتر از مقدار معمول ادرار کند کلیه اش بیمار است و باید غذاهای مدر بخورد و چنانچه زیاتر از حد معمول دفع بول کند به بیماری قند و یا به ضعف مثانه دچار است و باید در مقام معالجه بر آید این بود مختصری از علت کم و زیاد شدن ادرار و نقش آن در بدن.

حال ببینیم که اگر کسی مقدار ادرارش در شبانه روز معمولی باشد ولی در اثناء خواب دفع کند علتش چیست اگر جوان و یا مرد سالمند که به ضعف مثانه و یا اختلال مهم سلسله اعصاب دچار نباشد در خواب از او دفع بول بشود علتش بطور قطع عادت است که از دوران کودکی این عمل را پیدا کرده است.

تنبلی و تربیت غلط بعضی از اطفال وعدم مواظبت والدین آنها باعث میشود که اطفال مزبور غالب شبها در رختخواب خود ادرار کنند وقتی این عمل مداومت پیدا کرد برای آنها جزو عادات میشود و دیگر بهیچ وسیله نمیتوانند از آن رهایی پیدا کنند و لذا وقتی بزرگ هم شدند همچنان این عادت برایشان باقی میماند. پس اطفالی که دچار انورسیس میشوند والدین شان باید سعی کنند که هر چه زودتر این مرض را از آنها دور سازند و برای انجام این منظور آنها را قبل از خوابیدن وادار نمایند که ادرار کنند و چند ساعت بعد نیز از خواب بیدارشان کرده و بابتهدید یا تحبیب وادار کنند تا مثانه خود را کاملاً خالی نمایند ضمناً بعد از ظهر غذاهای مدر مانند هندوانه، خربزه، ازگیل، کاهو، چای و غیره بآنها ندهند و نیز سعی کنند که شبها شام سبکی بخورند که وقتی در عالم خواب اعصاب دستگاه ادرارشان تحریک گردد یا مثانه شان پر شد بتوانند با آسانی از خواب بلند شوند و ادرار کنند. بهر حال اگر در همان شبهای اولیه بدستور بالا رفتار شود قطعی است اطفال مبتلا به انورسیس معالجه

خواهند شد و الا این عادت ناپسندیدم تالب گور برایشان باقی میماند، در خاتمه تذکر این نکته لازم است که اگر شخص در جوانی درامور مقاربتی افراط کند در سنین کهولت آنچنان دچار سستی اعصاب و ضعف عمومی خواهد شد که علاوه بر مبتلا شدن به انورسیس قوه ماسکه خود را نیز از دست خواهد داد و در حین خواب بی اختیار نعوظ خواهد شد پس درامور مقاربتی افراط نکنید مادام العمر شاداب و سالم باشید کسانی که می گویند فلسفه زندگی حلق و حلق و دلق است گمراهان بیچاره ای هستند که دیر یا زود به قعر چاه ژرف هولناک می افتند .

ص ۷۹ - ناتوانیهای جنسی

دردهات فرانسه نان قندی از تخم گزنه میپزند که برای معالجه بچه هائی که شبها در رختخواب خود میباشند مفید است و با این نان آنها معالجه شده و این عارضه برطرف میگردد برای تهیه این نان باید پانزده گرم تخم گزنه را کوبیده و در شصت گرم آرد چاودار مخلوط کرده و کمی آب و عسل را با آن افزوده و خمیری از آن درست کرد و شش نان قندی از آن تهیه نمود و در پانزده روز شبها آنرا مصرف کرد در بسیاری از نواحی ایران در بهار مردم گزنه را جزء سبزیهای خوردنی بخته و مصرف میکنند تفصیل خواص بی شمار گزنه در صفحات معالجه رماتیسم مشروحاً ذکر شده .

ص ۴۵ - گله و گیاهان شفا بخش

برای ازدیاد شیر مادر

کاهوپخته برای ازدیاد شیر نافع است .

ص ۱۲ - جلد ۵ - راه نجات از مرگ مصنوعی

خوردن باقلا مفید است .

ص ۵۵ - اعجاز خوراکیها

آب هویج هم مفید است .

ص ۱۳۴ - اسرار خوراکیها

برگ توت فرنگی هم دم کنند بخورند شیر را زیاد میکند .

ص ۱۳۵ - اعجاز خوراکیها

شیر مادر اگر غلیظ است ابلیمو بخورد تا رقیق شود .

ص ۱۳۰ - اسرار خوراکیها

خوردن رازیانه شیر را زیاد میکند.

رازیانه سرشار از ویتامین های (A و B و C) و قشر و آهک است دم کرده تخم رازیانه بمقدار ۱۵ گرم در یک لیتر آب با هر غذا يك فنجان آب صرف شود شیر آنها زیاد و سریع الهضم میشود.

ص ۱۱۰ - اعجاز خوراکیها

سیب زمینی ترشی سرشار از ویتامین های (A و B) بوده و مفدی تر از همجنس خود سیب زمینی میباشد زیرا دارای مواد آلومینی زیادیتری است مادران شیرده وقتی بخورند شیرشان زیاد میشود.

ص ۱۰۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

بادام دارای مقدار سرشاری از ویتامین های (A و B) و قند و سقز، چربی روغن مایع و مواد سفیده ای و همچنین دارای آهک و فسفر است بادام خوراکی خیلی مفدی است و به خانها توصیه میشود هنگامیکه حامله هستند. مخصوصاً هنگامیکه شیر می دهند آنرا مصرف کنند بادام تازه و یا خشک آن برای هر معده سازگار نیست ولی اگر آنرا کمی بوب دهند سهل الهضم تر خواهد شد. در هر صورت موقع خوردن باید آنرا کاملاً و آهسته آهسته جوید و با آب دهان مخلوط کرد تا زود هضم شود.

بادام مقدار زیادی مواد سفیده ای دارد و بهمین جهت است که باید در خوردن آن اسراف و زیاده روی نکرده و حد اعتدال را نگه داشت در بعضی از نواحی مادران آینده در هر روز صبح ناشتا بادام پوست کنده میخورند زیرا بادام مقوی و نیرو بخش است مخصوصاً بر روی تطفه و سلامت آن اثر بسزائی دارد.

ص ۱۱۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

پروفسور کارلوفوآ - مدیر انستیتیوی فیزیولوژی و استاد دانشگاه ایتالیا درباره لیمو اینطور نوشته و بان عقیده دارد، لیمونه تنها برای داشتن اسید ستریک آن بلکه مخصوصاً بمقدار سرشار و فراوانی که ویتامین دارد و این ویتامین برای معالجه بیماری اسکوربوت خیلی مفید است. مصرف آن برای کسانی که بسلامت خود معتقدند لازم است.

اگر در شیر استرلیزه شده بچه های شیر خوار چند قطره آب لیمویا پرتقال چکانند آنها را بر آیه بیماری اسکوربوت و کمبود ویتامین (C) بیمه خواهند کرد و در پرورشگاههای اطفال شیر خوار که باین ترتیب عمل کرده اند بیماری

اسکوربوت بهیچوجه بین آنها دیده نشده است (پروفسور دانته پامرشنی) رئیس یکی از کلینیک‌های شهرژن در ایتالیا می‌نویسد آبلیمو و پرتقال برای بچه‌ها بی‌اندازه مفید است زیرا دارای مقدار زیادی ویتامین‌ها می‌باشد که این ویتامین‌ها غذا را زود هضم می‌کنند.

مصرف آبلیمو یا پرتقال باشیشه و پستانک برای بچه‌های شیر خواره فوق‌العاده لازم است و آنها را از ابتلا با انواع بیماری اسکوربوت کودکان مصون نگه می‌دارد.

پروفسور (بالولو کفاهی) مدیر کلینیک زایمان دانشگاه باری اعلام می‌دارد که لیمو مثل پرتقال برای بهداشت و تندرستی جامعه انسانی لازم است و کمیسونی که راجع سلامت مادران و کودکان مطالعه و آزمایش می‌کند در قسمت تغذیه مادران و زنان آبستن باین نتیجه رسیده است که باید در هر غذای مادر یازن آبستن لیمو یا پرتقال داخل شود زیرا پرتقال و لیمو دارای انواع ویتامین‌ها و اسیدهای آلی است که این ویتامین‌ها و اسیدهای آلی برای سلامت مادر و بچه لازم می‌باشد.

ص ۱۴۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

مقدار می تا چهل گرم گزنه وریشه آن را در یک لیتر آب ده دقیقه بجوشانند مدت ۴۸ ساعت بین غذا مصرف کنند مادرانی که از کمی شیر خود نگران هستند باید گزنه پخته را مثل اسفناج بخورند بزودی احساس خواهند کرد که شیر آنها زیاد شده است گزنه ادرار آور و خون را هم تصفیه می‌نماید.

گزنه خشک را بمقدار یک قاشق دسر خوری در یک لیتر آب ده دقیقه جوشانده یادم کرده پیش از هر غذا یک فنجان میل کنند.

برای چیدن گزنه باید دست را از پائین بیالایزند تا دست را نگزدتفصیل این در صفحات معالجه رماتیسم شرح داده شده است.

ص ۴۵ - کله‌ها و گیاهان شفا بخش

لوبیا دارای فسفر زیاد و کمی آهن و پتاسیم تولید کننده شیر است و قاعده را باز می‌کند. مخصوصاً وقتی آنرا بپزند و آب آنرا بخورند.

ص ۲۲۹ - اسرار خوراکیها

مقدار یک قاشق قهوه خوری تخم و دانه انیسون که بفارسی بادیان رومی می‌گویند در یک فنجان آبجوش دم کرده بعد از هر غذا یک فنجان میل کنند شیر مادر را افزون گرداند.

ص ۴۶ - کله‌ها و گیاهان شفا بخش

سنبل ختائی را اگر با انیسون و تخم شوید مخلوط کرده مصرف نمایند موجب ازدیاد شیر میشود برای مادران شیرده مفید است مقدار مصرفی آن ۲۰ گرم از تخم آنرا در یک لیتر آب دم میکنند و بیست گرم ریشه آنرا در یک لیتر آب میجوشانند .

ص ۱۲۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

سوسنبر اغلب بعنوان داروی ضد شیر تجویز میشود ولی بجای بند آوردن شیر آنرا غلیظ و سفت و در نتیجه بهتر میکند مقوی قلب، مقوی معده، بادشکن، ضد کرم، ضد درد انواع قولنج و اسهال مفید و برای عوارض ضعف معده، اختلالات هاضمه، دل بهم خوردگی، مؤثر و نیرو بخش است. ده تا بیست گرم در یک لیتر آبجوش ده دقیقه دم کرده بعد از هر غذا یک فنجان از آنرا بنوشند .

ص ۱۲۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

اگر غازیانی را بشکل ضماد روی پستانهای مادران شیرده بگذارند شیر آنها را زیاد کرده بحریان میاندازد .

ص ۱۵۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده تخم هویج بمقدار یک قاشق قهوه خوری برای یک فنجان آبجوش مقوی، مدر، اشتها آور و خانمها اگر آنرا مصرف کنند قاعده آور و شیر را زیاد میکند .

ص ۳۹ - پیوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

یکهفته زیره سبز را با آرد برنج و شیر حریره بپزند بخورند مفید است .

ص ۷ جلد ۴ راه نجات از مرگ مصنوعی

ناشسته گندم با بادیان طبخ کنند برای ازدیاد شیر زنان مفید است .

ص ۷ - جلد ۴ راه نجات از مرگ مصنوعی

ناشتا خوردن زینان ۲ مثقال مفید است .

ص ۲۴ - جلد ۳ - راه نجات از مرگ مصنوعی

خواص لوبیا ازدیاد شیر مادر است .

ص ۲۴ جلد ۴ - راه نجات از مرگ مصنوعی

لویا را بپزند و آب آنرا بخورند شیر را زیاد میکند .

ص ۲۳۹ - اسرار خوراکیها

خوردن ترب شیر را زیاد میکند .

آشامیدن تخم ترب حیض و شیر را زیاد میکند زیاد خوردن ترب مولد شیش و قی آورنده است .

ص ۱۵ - جلد ۴ نجات از مرگ مصدعی

خوردن گرمک شیر را زیاد میکند البته بین دو غذا .

ص ۱۴ - جلد ۵ راه نجات از مرگ مصنوعی

کاکوتی برای ازدیاد شیر نافع است بعلت داشتن هورمون زیاد خوردن آن بادوغ مفید است .

ص ۱۲۹ - اعجاز خوراکیها

انگور شیر را زیاد میکند برای مبتلایان بامراض قند ممنوع است .
مخصوصاً غوره آن را خانمهای باردار نخورند .

ص ۱۳۲ - اعجاز خوراکیها و ص ۱۲۲ - اسرار خوراکیها

دمکرده برگ توت فرنگی در زیاد کردن شیر مفید است .

ص ۱۳۵ - اعجاز خوراکیها

بند آمدن شیر مادر

اگر بر گهای جعفري را له کنند و آنرا بشکل ضماد در آورند روی سینه و پستان زنان شیرده که شیر آنها بند آمده بگذارند فوراً شیر آنها را باز میکند .

ص ۱۰۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ضماد آن با آرد جو جهت دفع ورم پستان که در اثر ماندن شیر ایجاد شده باشد بسیار مفید است .

ص ۲۳۹ - اسرار خوراکیها

فصل چهارم

قاعدگی زنان

ترشحات سفید و خونریزی رحم

خواص درمانی گزنه سفید مقوی و قابض است در معالجات خونریزی رحم فوق العاده مفید و موثر میشود مقدار مصرفی آن: سی گرم از گل خشک گزنه را در یک لیتر آب جوش دم کرده مصرف کنند بعضی از پزشکان متخصص در امراض زنانه در مورد معالجه و درمان عارضه ترشحات سفید غیر طبیعی در خانمها استعمال تنطویر گزنه سفید را توصیه کرده و مقدار مصرف آن را هم از پنج تا ده قطره، یاده تا بیست گرم در روز بزرگ خشک گزنه سفید را هم دم کرده و مصرف نمایند در موردیکه خانمها میخواهند آنرا برای معالجه و درمان عارضه ترشحات غیر طبیعی بکار ببرند باید بیست گرم برگ خشک گزنه سفید را در یک لیتر آب جوش دم کرده مصرف نمایند برای دختران جوان که در قاعده های سخت و دردناک مبتلا بضايعات رحم میشوند دم کرده برگ گزنه سفید فوق العاده مفید و موثر است در موارد بالا باید يك قاشق دسر خوری برگ خشک گزنه را در يك فنجان آب جوش مدت ده دقیقه دم کرده و هر روز دو یا سه فنجان از آنرا بین غذا و یا قبل از شام و نهار بنوشند.

ص ۱۲۵ - گلها و میاهان شفا بخش

ترشح زیاده از حد و قاعدگیهای زیاده

از حد

کیاه پیرو دارای آلبومین و مواد سفیده ای- قند و يك ماده رزینی درغن مایع فرار، در طب میوه های آنرا همینطور میخورند، ادرار آور، تقویت

کننده ، خواب آور است درمورد ترشح زیاده از حد مایعات سفید همچنین قاعد گیهای سخت خانمها و رفع گاز روده ها استعمال می کنند مقدار مصرف آن يك قاشق قهوه خوری برای يك لیوان آبجوش ده دقیقه دم کرده روزی سه فنجان در سه نوبت میل کنند.

ص ۸۲ - گلپا و میاهان شفا بخش
پانزده گرم گلبرگ گل سرخ (محمدی) در يك لیتر آبجوش دم کنند و روزی سه فنجان از آن را قبل از غذا مصرف نمایند از ترشحات زائد حلو گیری می کند .

ص ۱۸۶ - گلپا و میاهان شفا بخش
سنبل خنایی تقویت کننده و محرك و هضم غذا را آسان میکند ضد درد و نفخ شکم و روده است بادشکن و برای کم خونی مفید و ترشحات سفید در زنان را دفع میکند مقدار مصرفی تخم آن بمقدار بیست گرم در يك لیتر آب دم کرده و ریشه آنرا بمقدار بیست گرم در يك لیتر آب جوشانیده هر وعده غذا يك فنجان بعد از غذا مصرف میکنند.

ص ۱۲۸ - گلپا و میاهان شفا بخش

اختلال قاعدگی زنان و مرتب نمودن جریان آن

خانمهاییکه رگشان عقب افتاده و یا مبتلا به رگلهای دردناکی شده اند و یا ترشح مایعات سفید در آنها زیاد شده است باید بیست گرم گل بومادران را در يك لیتر آب مدت ده دقیقه دم کنند و هر روزه سه تا چهار فنجان از آنرا بنوشند و این کار را آنقدر ادامه دهند تا بکلی عوارضی که بر آنان چیره شده رفع گردد این دم کرده اثر مهمی در تصفیه خون ، تقویت اعصاب و باز کردن اشتها دارد باید متوجه باشند که بیش از بیست و چهار ساعت نباید نگهداری کنند چون رنگ و طعم آن تغییر نموده فاسد خواهد شد.

این گیاه در جریان انداختن قاعده های زنانه تأثیر دارد بدون اینکه کمترین زبانی برای دستگاه بدن داشته باشد همچنین مقدار شست تا هفتاد گرم از گل یا برگ این گیاه را میتوان با يك لیتر آب دم کرده و با آن حمام ته نشین گرفت و باید دور تا دور کمر را در حال گرفتن حمام ته نشین با حوله پوشانید تا بخار گرم آن بناحیه شکم برسد. در هیچ مورد نباید از مقداریکه در بالا تعیین شده زیاده تر مصرف کرد. در نواحی شمالی و غربی ایران و همچنین در شاهین دژ این گیاه به فراوانی میروید. این گیاه بنام برنجاسف هم معروف است.

قسمت مورد استفاده بومادران (برنجاسف) سرشاخه های گلدار آنست که دارای بوی معطر و طعم کمی تلخ میباشد و گاهی برگ های این گیاه نیز به مصرف میرسد خواص این گیاه قاعده آور و نیرو بخش است و باید شاخه های گلدار آن که خشک شده باشد بمقدار پانزده تا چهل گرم در یک لیتر آب جوش مدت ده دقیقه دم کرده مصرف کرد .

ص ۵۳ و ۶۰ و ۷۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

مقدار ۱۵ گرم گل خشک اسطوخودوس را در یک لیتر آب دم کنند و هر روز سه فنجان از آنرا بعد از غذا بنوشند تا قاعده آنها منظم شود زیرا دم کرده اسطوخودوس باین مقدار دارای قاعده آور خوبی است .

ص ۲۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

یک قاشق قهوه خوری از تخم ودانه انیسون که بفارسی بادیان رومی میگویند در یک فنجان آب جوش دم کرده مصرف نمایند .

ص ۴۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

خانمهاییکه دچار قطع و فقدان قاعدگی شده اند و یا اینکه ترشحات مایع سفید در آنها زیاد شده است برای معالجه و درمان خود میتوانند کمک بزرگی و مؤثری با مصرف آویشن بدست آورند و در تمام این موارد باید پانزده تا بیست و پنج گرم آویشن شیرازی خشک را در یک لیتر آب جوش دم کرده و تا شش فنجان آنرا در هر روز مصرف کنند و میتوان دم کرده بقیق آویشن را جانشین چای صبح و عصر کرد و آنرا با عسل شیرین کرده خورد .

ص ۴۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده ده گرم آویشن را که دو مثقال باشد در یک لیتر آب برای قطع قاعدگی های اتفاقی استعمال میکنند .

ص ۸۳ - سبزیها و میوه های شفا بخش

جعفری سرشار از ویتامین (A) (مخصوصاً (C)، دارای آهن و فسفر، خاصیت آن مقوی، اشتها آور - محلل و مدر است و برای سینه نیز مفید

است تخم جعفری دارای آپبول است که ماده پرقوتی است و خاصیت آن این است که قاعده آوراست یعنی قاعده‌های ماهیانه را منظم میکند .

ص ۹۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده ریشه‌های تازه جعفری بمقدار صد گرم در یک لیتر آب، مدر قاعده آوراست .

ص ۱۰۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

رگل خانمها توأم با درد کمر

زعفران دارای خواص نیرو بخش و قاعده آورنده کرده پنج گرم برای یک مرتبه زعفران در یک لیتر آب هر روز دو تا سه فنجان از آن بنوشند آثار مهمی در معالجه اختلالات قاعدگی دارد قاعدگی را تحریک کرده و درد کمر را که توأم با اختلال رگل است آرام میکند این دم کرده آب دهان و مدفوع را برنگ گل زرد در میآورد که از آن نباید نگران شد مصرف زیاد آن ناراحتی و قولنج تولید میکند حتی در زمان حاملگی باعث سقط جنین میشود یا پس از بوئیدن گرد نرم زعفران باعث سردردهای شدید و سرگیجه ورعشه میشود .

ص ۱۱۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده ده تاییست گرم گل بابونه در یک لیتر آب برای عفونتهای دردناک و یا مبتلایان به اختلال قاعدگی مفید است خانمهایی که حامله هستند از مصرف آن خودداری کنند .

ص ۵۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده برگهای جوان درخت انجیر ۲۵ تا ۳۰ گرم در یک لیتر آب چند روز قبل از ظهور قاعدگی ماهیانه در خانمها تجویز می گردد چون در جریان خون تأثیر دارد .

ص ۱۶۹ - سبزیها و میوه های شفا بخش

اگر سه تا چهار به را قطعه قطعه کنند ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در یک لیتر آب

آنرا بجوشانند اغلب این جوشانده را برای شستشوی امعاء مستقیم یا رحم زنان بکار می برند .

ص ۱۷۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

محللول جوشانده و برگهای گردو بمقدار ۲۵ گرم در يك لیتر آب بشکل تزریق برای معالجه ترشح آب سفید در زنان و ورم رحم آنان مصرف می گردد .

ص ۱۸۰ و ۱۷۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

خوردن پستان حیوانات درد قاعدگی دختران را برطرف و پستان آنها را درشت می نماید .

ص ۱۱۳ - اعجاز خوراکیها

آبنوره باوغ دختران را جلومیاورد قاعده را هم باز میکند .
ص ۱۳۱ - اعجاز خوراکیها

خوردن زیره وریشه آن بادشکن وقاعده را باز می کند ومدبراست .
ص ۱۳۷ - اعجاز و ص ۱۶۵ - اسرار خوراکیها

جوشانده کنجد با نخود بازکننده حیض است .
ص ۱۹۷ - اسرار خوراکیها

کلم را در آب پخته و آب آنرا بنوشند قاعده زنان را باز می کند .
ص ۱۳۳ - اسرار خوراکیها

مرزه دردهای رحم را ساکت وقاعده آوراست .
ص ۲۳۸ - اسرار خوراکیها

دم کرده تخم هویج بمقدار يك فاشق قهوه خوری برای يك فنجان آبجوش مقوی داشته آور وقاعده های ماهیانه را تسهیل میکند .

ص ۲۹۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

رازپانه سرشار از ویتامین های (A و B و C) دارای فسفر و آهک است دم کرده تخم را زیانه قاعده آور است . برای درد دل ، گاز معده و روده ها ، یبوست مزاج در قاعده های ماهیانه سخت نیز مصرف آن تجویز شده .
ص ۵۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

خانمهاییکه دچار قاعدگی‌های ماهیانه سخت میشوند اگر دم‌کرده مریم گلی را مصرف نمایند بزودی احساس خواهند کرد این عارضه در آنها بر طرف شده در اینمورد خانمها باید ۱۵ تا ۳۰ گرم برگ خشک مریم گلی را در یک لیتر آب جوش ده دقیقه دم کنند و هر روز دو یا سه فنجان از آن را بنوشند.

ص ۳۳۰ - گیاهان شفابخش

قسمتهای مورد استفاده این گیاه در طب گل (همیشه بهار) و برگهای آنسکه دارای خاصیت خواب آور ، مقوی ، تصفیه کننده خون ، قاعده آور و ادرار آور است مقدار مصرف آن ۵۰ گرم گلهای تازه همیشه بهار در یک لیتر آب است که باید ده دقیقه دم کرده روزی سه فنجان آنرا قبل از هر غذای اصلی مصرف کرد خانمهاییکه مبتلا به اختلال قاعدگی و کم خونی هستند یعنی در موقع قاعدگی درد شدید میکشند و جریان خون در آنها ضعیف و یا خیلی شدید است دم کرده همیشه بهار آنرا متدل میکند و درد آنها را آرام می‌کند ولی باید ۱۲ روز مرتب این دم کرده را قبل از شروع قاعدگی مصرف نمایند.

ص ۳۴۰ - گیاهان شفابخش

تقویت تخمدانها

دم کرده پنجاه گرم از گل و برگ افنان سرد در یک لیتر آب سه تا شش فنجان در روز بنوشید تخمدانها را تقویت می‌کند و تصفیه کننده خون و ملین میباشد.

ص ۱۵۷ - گیاهان شفابخش

جلوگیری از انواع خونریزی

ویتامین K - جسمی است محلول در چربی این ویتامین در جگر برای تشکیل پروترومبین ضرورت دارد و کمبود آن در جگر سبب نقصان پروترومبین شده که خود یکی از موجبات خونریزی است. این پروترومبین در جگر تحت اثر ویتامین (K -) ساخته میشود.

برای طبیعی ماندن پروترومبین خون اولاً باید اغذیه مقدار کافی عامل (K) را داشته باشد.

ثانیاً در جذب چربی خللی وجود نداشته باشد.
ثالثاً جگر سالم باشد پس کمبود ویتامین K سبب خونریزی میشود
در بزرگان در بیماریهای سخت جگر پیش میآید و در شیرخواران بخصوص در
نوزادان شیوع بیشتری دارد و خونریزی ممکن است در جهاز هاضمه، ناف،
مخاط، چشم، گوش و دهان و پوست و حتی احشاء باشد و از همه خطرناکتر
خونریزی در پردههای مغزی است.

برای جلوگیری از خونریزی يك ميليگرم ویتامین K از هر
طریقی که به بدن برسد کافی است. منابع این ویتامین در برگ نباتات مانند
اسفناج، کلم، شیدر، پونجه، برگ بلوط از مواد غذایی حیوانی جگر است که
ویتامین K آن زیاد میباشد.
در گوجه فرنگی، توت فرنگی، سیب زمینی هم میباشد.

از کتاب سلامت و بیماریهای کودکان

خوردن سویق عدس (آرد بوداده) هفتاد دردت را دواست و همچنین خون
حبض را بند می آورد.

ص ۴۷ - حلیۃ المتقین

گل طاوسی برای انواع خونریزیها تجویز میگردد گل طاوسی دارای
خواص مدر اشتها آور مقوی قلب و اعصاب نیز می باشد و مقدار مصرف آن يك
قاشق قهوه خوری در يك فنجان آب جوش میباشد مدت ده دقیقه دم کرده روز
اول يك فنجان کوچک رفته رفته مقدار آنرا زیاد میکنند تا حد اکثر بروزی
سه فنجان برسد و از روزی سه فنجان بیشتر نباید مصرف کرد.
ص ۱۹۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

آب لیمو علاوه بر خواص ضد عفونی قبض کننده خوبی است و بواسطه همین
خاصیت قبض کننده است که آب لیمو خونریزیهای داخلی و خارجی را متوقف
میسازد و مکرر به تجربه رسیده است.
ص ۱۴۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

به ضد خونریزی و برای پاک کردن رحم تجویز میگردد و بعلت داشتن
جوهر مازو یعنی تانن قابض است.

مربا و یا کمپوت به دارای ویتامین تانن است که قبض کننده است و
بعد از فعل و انفعال ترشی خون را خنثی میکند.

ص ۲۱۷ اسرار خوراکیها و ۱۷۳ - سبزیها و میوه های شفا بخش

خریزه را در بیماری خونریزی همیشه قبل از غذا بخورید در موقع خوردن خریزه فلفل و نمک کمتر بایستی خورده شود.

ص ۲۱۹ - اسرار خوراکیها

زردآلو سرشار از ویتامین های (A و B و C) و قند میباشد و ویتامین (A) آن بسیار زیاد و غنی و قابض است مصرف زردآلو برای کم خونیهای که منجر به خونریزی میشود مفید است و اشخاصیکه بخواهند با زرد آلو کم خونیهای خود را معالجه کنند باید تا يك هفته زرد آلو و ناهار و شام را به سبک گیاه خوران از غذاهای نباتی مصرف کنند و از هفته دوم شام و صبحانه را هم منحصرأ زردآلو قرار داده و ناهار را از نان کامل و غذائی غیر گوشتی انتخاب نمایند.

ص ۲۱۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سنجد ضد خونریزی است دارای مقدار زیادی جوهر مازو و ویتامین (K) میباشد.

ص ۲۲۱ - اسرار خوراکیها

فندق دارای مقدار زیادی فسفر، آهک، گوگرد، ید، مس و غیره است پوست درخت فندق مخصوصاً پوست ریشه آن قابض است و جوشانده آن جهت مداوای نوبه و جلوگیری از خونریزی و تصلب شرائین بسیار نافع است و قاعده زنان را مرتب میکند مخصوصاً در موقع خونریزی زیاد حتماً بایستی از جوشانده پوست فندق خورد جوشانده برگ گردو در بیماریهای جلدی و اکزما و ترشحات بی رنگ زنانه مفید است و همچنین مغز گردو در امراض رحمی بسیار مفید است و خارش موضعی زنان آبستن را تسکین می دهد در ورم رحم و دهانه بچه دان و خونریزی بسیار مفید است.

ص ۲۲۷ - اسرار خوراکیها

انواع کدو برای مبتلایان به خونریزی تجویز میشود.

ص ۲۲۵ - اسرار خوراکیها

سالاد لبو و کاهو ضد خونریزی است.

ص ۱۲۷ - اسرار خوراکیها

دارچین ضد خونریزی است.

ص ۱۴۰ - اعجاز خوراکیها

انگور سفید ضد خونریزی است.

ص ۷۲ - اسرار خوراکیها

آب هویج خام مفید است.

ص ۹۲۴ - اسرار خوراکیها

آلودر اثر خشک شدن قند و وینامین (ب) آن زیاد میشود در اثر پختن ارزش غذایی آن کم میشود آلورا باید با آب گرم شست و خورد، برای رفع خونریزی بسیار نافع است.

ص ۲۱۴ - اسرار خوراکیها

گل پوست و ریشه میوه انار دارای خاصیت مقوی قبض کننده و بند آورنده خون است بهمین جهت است که در خونریزی رحم مصرف می گردد و باید پیش از غذا خورده شود که اشتها را هم باز کند برای قلب هم مقوی است و خون را هم صاف می کند باید گل انار را وقتی تازه و باز شد جید و در سایه خشک کرد گل نرانار را که گلزار هم می گویند خاصیت قبض کننده آن زیادتر است و برای خشک کردن و مصارف داروئی مناسبتر از گل های ماده است برای تهیه و ریشه انار باید ریشه را از زمین خارج کرد و شست و بشکاف در پوست آنرا قطعه قطعه کرد و خشک کرد.

ص ۱۰۰ - گلها و گیاهان شفابخش

خونریزی از بینی

اگر بینی شما خونریزی داشته باشد برای جلوگیری از آن پنبه ای را به آب لیمو آغشته کنید و در سوراخ بینی بگذارید فوراً خون بینی را قطع می کند.

ص ۱۳۵ - میوه ها و سبزی های شفابخش

در نتیجه کمی کاسیم در بدن خونریزی از دماغ و غیره جاری میشود.

ص ۴۲ - اسرار خوراکیها

کاکوتی در بند آمدن خونریزی از بینی فوق العاده مفید و مؤثر است کاکوتی خشک به صورت دم کرده و جوشانده به مقدار پانزده تا بیست گرم دو یک لیتر آب مصرف میشود. آب برگ توت هم خون بینی را فوراً قطع می کند.

ص ۱۷۲ - گلها و گیاهان شفابخش

ساقه و برگ گزنه را اگر بکوبند و آب آنرا بگیرند شیرۀ از آن بدست میآید که خون را بند میآورد و در خورتریهای داخلی بدن به مقدار صد گرم در روز تجویز می کنند که باید چندین دفعه آنرا مصرف کرد هنگامیکه کسی خون دماغ میشود و خون او بند نمی آید باید يك قطعه كوچك پنجه را در شیرۀ گزنه ترومرطوب کنند و آن را در سوراخ بینی بگذارند فوراً خون بند می آید.

ص ۴۲ - گیاه و گیاهان شفا بخش

علاج کم خونی

بهترین درمان کم خونی زرد آلو است و با کوششها و تجربه های که تا کنون بعمل آمده نمیدانند این خاصیت مربوط بکدامیک از عوامل موجود در آن است ممکن است ویتامین مخصوص در آن باشد که هنوز کشف نشده است خوردن زرد آلو جهت حاقی بسیار نافع است زرد آلو نفاخ است و علاج نفخ آن خوردن هسته زرد آلو شیرین است رنگ زرد این میوه مربوط بمولد ویتامین (A) یعنی کارتن است که گاهی نمای بنفش هم دارد زرد آلو - آهن - فسفر - کلسیم - مس دارد روی هم رفته میوه بسیار مفیدی است ولی نباید در خوردن آن افراط کرد.

ص ۱۳۰ - اعجاز خوراکیها و ص ۲۱۵ - اسرار خوراکیها

هویج زباد مغذی نیست ولی خنک و اشتها آور و بدر می باشد مصرف آن برای اشخاص چاق توصیه شده ولی اشخاص مبتلا بمرض قند از خوردن آن بر حذر شده اند هویج دارای ویتامین های (A و B و C) میباشد و يك پیرو ویتامین بنام کاروتن میباشد که در کبد بویتامین (A) تغییر شکل می یابد و این سبزی از سبزی های است که سرشار از ویتامین (A) میباشد از طرف دیگر هویج دارای ۷ درصد از آهن است و در کم خونی و اختلالات رشد نیز مصرف آن مفید است.

ص ۳۸ و ۳۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

پسته رسیده بسیار مقوی است و داروی کم خونی و درمان ضعف مفرط میباشد ولی زیاد خوردن آن پیوست میآورد و تولید نفخ میکند آنرا درغذای اطفال فراموش نکنید درمان کم خونی و مقوی است.

ص ۱۳۵ - اعجاز خوراکیها

دکتر پوندوی عقیده دارد که گردو تنها میوه ایست که علاوه بر ویتامین و املاح معدنی دارای مقدار زیادی روی و مس است و نقش روی در بدن این است که ویتامینها را با فعالیت و امیدارد و رل مس اینستکه با آهن درتولید و تشکیل هموگلوبین همکاری دارد.

ص ۱۸۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آلو در معالجه کم خونی و ضعف و ناتوانی و خستگی جسمی فایده دارد آلوسرشار از ویتامین (A و B و C) قند و هیدرات (مواد نشاسته ای) آهن - کلسیم - فسفر - منیزیم - پتاسیم - سدیم - منگنز - میباشد آلو کمی خیلی تازه و رسیده را اگر صبح ناشتا با نان چاودار بجای صبحانه بخورند غذائی کامل علیه پیوست مزمن است و کسانی که نمیتوانند آلو تازه رسیده را خام میل کنند ممکن است مربا ویا کمپوت آنرا تهیه نمایند.

ص ۱۹۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سنبل خنائی . دارای خواص تقویت کننده و محرک است و هضم غذا را هم آسان میکند و برای کم خونی مفید و نفخ و درد دل شکم و روده را هم دفع میکند بادشکن هم میباشد مقدار مصرف تخم آن ۲۰ گرم در یک لیتر آب دم میکنند و ریشه آنرا بمقدار بیست گرم در یک لیتر آب میجوشانند و با هر وعده غذا يك فنجان از آنرا بعد از غذا مصرف میکنند .

ص ۱۲۸ - گیاهان و گیاهان شفا بخش

باید تخم شبلیله را آرد نموده يك فاشق قهوه خوری در يك فنجان آب جوشانیده مصرف نمود چون آرد آن دارای بوی متوهعی است باید با گیاهان معطر مخلوط نموده مصرف کرد ، علاج کم خونی را مینماید .

ص ۱۳۶ - گیاهان و گیاهان شفا بخش

(پوارویاتره فرنگی) - پوارو سرشار از ویتامینهای (B و C) و به نسبت قابل توجهی دارای آهن و آهک - فسفر - پتاسیم - منیزیم - گوگرد است . در رژیمهای غذائی زیادی برای بیماران مختلف تجویز میکنند که از جمله برای بیمارانی که مبتلا بکم خونی شده اند توصیه میشود . معده ای که بهم

خورده باشد و هیچ غذایی را قبول نکند. سوپ پوارو را بخوبی قبول کرده و در عین حال که با معده داخلی استراحت میدهد آنرا تقویت هم میکند از طرف دیگر تره فرنگی دارای خواص ملین قابل توجهی است.

ص ۷۲ - میوه ۱۵ و سبزیهای شفا بخش

جعفری سرشار از ویتامین (A) مخصوصاً (C) میباشد و دارای آهن - آهک - فسفر، خاصیت آن مقوی واز ابتلای بدن بسرطان جلوگیری می کند بهمین جهت است که باید جعفری را جزء غذای روزانه اشخاص کم خون و یا بجهتهائی که دیر رشد میکنند وارد ساخت اگر در خوردن آن زیاده روی کنید جریان خون را کند خواهد کرد.

ص ۹۹ - میوه ۱۵ و سبزیهای شفا بخش

آب پرتقال برای کسانی که از بستری بیماری برخاسته و دوره نقاهت را میگذرانند بسیار مفید است اگر بخواهند آب پرتقال را مغذی تر سازند برای آب یک پرتقال دو قاشق قهوه خوری شکر، یک زرده تخم مرغ زرده و سه چهار فنجان آب ساده را بآن اضافه کنند.

ص ۱۴۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

شاه بلوط پوست کنده را برای تهیه غذاهای مختلف در طبخ بکار میبرند اگر آنها بصورت پوره در آورند قابل هضم بوده و مصرف آنها برای اشخاصی که دوران نقاهت را میگذرانند و همچنین برای اشخاص سالخورده و بی دندان توصیه کرده اند شاه بلوط سرشار از ویتامین های (ب) و (C) مواد نشاسته ای منیزیم - سدیم میباشد، دستور تهیه پوره شاه بلوط چنین است:

شاه بلوط را پوست بکنید و آنها در آب بایک شاخه کرفس که آنها معطر خواهد ساخت پزید البته پختن شاه بلوط باید آهسته و با آتش ملایمی صورت بگیرد اگر آتش تند باشد مغز شاه بلوط سفت مانده و وقتی پوره شود پوره آن زبر و سفت خواهد ماند.

وقتی شاه بلوط بخوبی پخت آنها در صافی و یا در مولی الکوم بریزید و آنها نرم کنید تا بشکل پوره در آید بعد پوره را روی آتش تندی بگذارید و با قاشق دائماً بهم بزنید بعد پوره سبزی با شیر را با کمی کره و نمک بآن اضافه کنید و بهم بزنید.

ص ۱۲۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

خر بزه چون دارای قند است عمل مفیدی را در اشخاصی که مبتلا به کم خونیهای مختلف میباشند انجام میدهد دارای ویتامین (A) میباشد که سلولهای بدن را ترمیم و تجدید کرده و یکی از عوامل تجدید جوانی میگردد.

ص ۱۶۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

انگور بعلت داشتن آهن و آهک و منگنز و منیزیم برای خون مفید و دارای کم خونی است.

ص ۱۳۱ - اعجاز خوراکیها

کاه و سیب زمینی ضد کم خونی است.

ص ۱۲۷ - ابرار خوراکیها

توت فرنگی ۲۵۰ گرم با کمی قند و آب لیمو خورده شود بعلت داشتن مقادیر زیاد از املاح معدنی برای کم خونی مفید است.

ص ۲۱۲ - اسرار خوراکیها

خوردن کنجد بی نظیر است.

ص ۱۹۸ - اسرار خوراکیها

انجیر خشک قدرت غذائی دارد بکسانیکه از بیماری برخاسته اند و محتاج بنقویت میباشند توصیه میشود زیرا دارای قند - مواد ازت دار خالص و مواد چرب است.

ص ۲۲۵ - اسرار خوراکیها

زالزالک در مورد کم خونی تجویز شده است.

ص ۳۱۵ - ابرار خوراکیها

بادام میوه کاج قدرت غذائی آن زیاد، مقوی اعصاب و ضعف بدن را از بین میبرد و مقوی خوبی است.

ص ۲۲۲ - اسرار خوراکیها

هرگاه ضعف مستولی شد گوشت را در شیر پخته میل کنید بسیار نافع است گوشت کباب میل کنید ضعف را زایل و رنگ را سرخ میکند بدن را قوت داده و تب بر است.

ص ۴۹ - حلیه المتقین

بر اثر تفحصات علمی معلوم شده که احتیاج بدن انسان به آهن در هر روز $\frac{9}{16}$ میلی گرم است و حال آنکه صد گرم خرما دارای $\frac{3}{6}$ تا پنج میلی گرم آهن میباشد و چنانچه میدانید آهن برای اشخاص کم خون لازم است بنابراین هیچ میوه ای نمیتواند میزان احتیاج آهن بدن ما را مانند خرما تأمین کند.

ص ۱۷۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

شاهی یا تر تیزك سرشار از ویتامین های (A و B) و ویتامین (C) آن خیلی زیاد است که به لقب تند رستی بدن معروف شده است دارای آهن و مس و منگنز و کوبکورد ویدوکارتون که بافت بدن را جوان میکند میباشد.

شاهی از سبزیهای خنك است مواد معدنی را بیدن میرساند کمبود ویتامین را بر طرف مینماید اشتها آور و تقویت کننده است وادرار می آورد، ملین، تصفیه کننده خون است و آنرا باید خام خورد زیرا اگر پزند خواص خود را از دست میدهد اگر آنرا خورد کنند و بگذارند در مجاورت هوا زرد شده مسموم می شود.

ص ۴۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

اسفناج سرشار از ویتامین های (A و B و C) میباشد ویتامین (C) آن خیلی زیاد است و هضم آن آسان است دارای مقدار زیادی آهن است و صد گرم اسفناج ۴۰ تا ۵۰ میلی گرم آهن - فسفر - آهن - منیزیم و پتاسیم دارد اخیراً با آزمایشهای علمی و عملی که بعمل آمده معلوم شده است که اسفناج ضد کم خونی است چون گلبولهای قرمز خون را زیاد میکند و مصرف آن بعد از بیماریها برای پیر و جوان و بچه مفید میباشد.

ص ۵۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش و ص ۲۳۴ - اسرار خوراکیها

کلم دارای مقداری کلروفیل یا خون نباتی است که بر منافع آن افزوده است. کلم سرشار از ویتامین های مختلفه مخصوصاً ویتامین (C) است. کلم باعث داشتن آهن زیاد، آرسنیک یکی از غذاهای بسیار عالی است برای سستی استخوان - سل و کم خونی مفید است.

ص ۲۳۲ - اسرار خوراکیها

لوییا دارای فسفر زیاد و کمی پتاسیم و آهن است از کم خونی جلوگیری میکند زیاد خوردن آن تولید نفخ میکند و سبب دیدن خوابهای پریشان میشود.

ص ۲۳۹ - اسرار خوراکیها

اگر ضماد سیر رنده شده را با ۲ برابر روغن کافره مرهم قرار داده ستون فقرات اشخاص ضعیف و کم خون را مالش دهند این مالش برای آنها خیلی مفید و مطبوع خواهد بود.

ص ۲۳۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

نیشکر و ملاس سیاه که دکتر هاووز در کتابهای خود تعریف کرده شیرۀ غیر قابل تبلور نیشکر است که در اثر رسوب و ته نشین شدن شیرۀ نیشکر هنگام ساختن قند بدست میآید شیرۀ مزبور چسبنده و لزج میباشد و رنگ آن زرد سوخته و شبیه به نبات سوخته میباشد.

دکتر هاووز عقیده دارد که این ملاس دارای عده زیادی از ویتامینهای دسته (ب) و همچنین مقداری سرشار آهن - کلسیم - و املاح معدنی دیگر است و تمام مواد معدنی و ویتامینهایی که در مقابل حرارت استقامت دارند و از بین نمیروند در این ملاس سیاه وجود دارد از قدیم مردم ایران بملاس سیاه آشنائی داشته و آنرا بعنوان دارو استعمال میکردند زیرا چنانکه میدانید شکر سرخ یا شکر مازندران همین ملاس سیاه است که هنوز اهمیت خود را از دست نداده وجود دارد و درست است که ملاس است ولی چون دارای مقدار زیادی گوگرد و مواد زائد و خارجی است بو و طعم آن کمی زننده است دو سال پیش که در اروپا بودم روزی در سوئیس يك قوطی ملاس سیاه خریدم که از حیث طعم و بو بسیار مطبوع و شاید بهتر از عسل بود ملاس سیاه یا شکر سرخ ملین است و همچنین چون دارای انواع ویتامینهای (ب) و املاح معدنی است برای کسانی که بخواهند تقویت کنند و یا کم خونی خود را برطرف سازند مصرف آن تجویز میشود.

ص ۲۳۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

فصل پنجم

سنگ کلیه و مثانه و کیسه صفرا

در یکی از دهات کوچک فرانسه مردی که با معالجات طبیعی خود بیماران را شفا میبخشید برای معالجه سنگ کیسه صفرا سوبی را تجویز میکند که طرز تهیه آن این است :

يك پياز درشت را ریز ریز کنید در چهار قاشق سوبخوری روغن زیتون آن را نیمه بزن کنید و صد و پنجاه گرم آب را بآن بیفزائید و بگذارید ده دقیقه بجوشد و سپس تا گرم است آنرا بنوشید چند شب متوالی این سوب را تهیه و مصرف کنید موقع خواب که درست دو ساعت باید از مصرف آتش پياز گذشته باشد باید يك فنجان جوشانده پوست سیاه توست مصرف کنید . سیاه توست درختچه ای جنگلی است در شمال ایران .

برای تهیه جوشانده پوست سیاه توست باید دو تا پنج گرم پوست گلک و خشک سیاه توست را در صد و پنجاه گرم آب جوشانید و چهار تا شش ساعت بگذارید دم بکشد و آب آن سرد شود پس از آن صاف و شیرین نموده مصرف کنید اگر فردا یا روزهای بعد موقع ادرار احساس درد کردید علامت اینست که معالجه مؤثر شده و شن های کیسه صفرا خارج شده است باز هم در هر حال این معالجه را تکرار کنید .

ص ۸۹ - مژده ها و سبزیهای شفا بخش

مصرف دم کرده چائی برای کسانی که مبتلا به سنگ کلیه از نوع اوکسالات هستند مضر است .

ص ۹۰ - گلیا و گیاهان شفا بخش

ص ۹۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

در مورد سنگ کلیه و سنگ مثانه صد گرم از برگ درخت کلابی و پوست سیب درختی را که خشک شده و باندازه مساوی با یکدیگر مخلوط شده است دم

بکنید و بخورید و نتایج مفیدی خواهد بخشید.
ص ۱۸۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش و ص ۱۴۰ - گیاهان و گل‌های شفا بخش

خوردن خربزه در بیماریهای سنگ کلیه و مثانه مفید، نمک، فلفل در
این موقع باید کمتر خورده شود.

ص ۲۱۹ - اسرار خوراکیها

خربزه سرشار از ویتامین های (A, B و D و C) و سلولوز است
ولی از لحاظ غذایی فقیر میباشد نوعی از آن که معروف بگرمک است خنک و
ملین بوده و برای مزاج‌های صفرائی مناسب است آنهاییکه بیماری دیابت
(قند) یا ورم امعاء دارند پرهیز کنند.
ص ۱۶۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

شستشوی کلیه

آب خیار بتنهایی بی مزه است و باید آب سیب درختی را با آب هویج
و کرفس مخلوط نموده میل نمایند آب خیار را سالهاست که در معالجه کلیه
مصرف میکنند زیرا آب خیار کلیه را شستشو میدهد و مفید است خیار دارای
ویتامین (A, B و C) و کرومیل و ده نوع املاح معدنی است
آنهاییکه طبع صفاوی دارند از خوردن خیار زرد خیلی رسیده
خودداری نمایند.

ص ۴۶ - چگونه باید بخت و ص ۴۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

سیب سنگ کیسه صفرا و کلیه‌ها را حل میکند و به اشخاصیکه مبتلا هستند
تجویز میکنند دکتر گیلوردها و زرغداشناس نامی جهان در کتابهای خود توصیه
کرده است و همچنین دکتر لگرن که در کنگره سیب‌شناسی گفته است سرشار از
ویتامینها و املاح معدنی است سیب نقش بزرگی را در قسمت تغذیه بدن و معالجه
بیماریها بعهده دارد و انجام میدهد که اهمیت آن غیر قابل تردید میباشد.
آب سیب را گرفته بیمار و تندرست مصرف نمایند.

ص ۱۹۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

کاکل ذرت دارای بهترین عامل ادرار آور است. دکتر آهرو در باره
این عوامل و تأثیر آن چنین مینویسد:

جوشانده کاکل ذرت بقدری مؤثر است که در عرض سه یا چهار روز ترشحات ادراری بطور قابل توجهی افزایش یافته و نهض مرتب میزند این جوشانده کمترین اثر بد و یا اختلالی در دستگاه هاضمه و سیستم اعصاب بوجود نمیآورد و حتی اگر بمقدار زیاد و در مدت طولانی جوشانده آن مصرف شود هیچگونه ضرر روزیانی ندارد بهمین علت است که با جرأت میتوان در امراض مزمن مصرف آنرا یکماه تا شش هفته متوالی ادامه داد.

جوشانده کاکل ذرت بمقدار سی گرم آن در یک لیتر آب در موردی که بیماری مبتلا به حبس البول شده است شن کلیه و یا کیسه صفرا پیدا کرده است مثانه اش سرما خورده و یا مبتلا بورم مثانه مزمن شده است همچنین وقتی سنگ کلیه پیدا کرده و یا دچار قولنج کلیوی گردیده است تجویز میگردد اشخاصیکه مزاج آنها مستعد تولید شدن در کلیه و کیسه صفرا آنها است و احتیاج بخروج ادرار هست مصرف آن بسیار مفید و مؤثر است.

ص ۱۶۸ - گلها و میاهان شفا بخش

گیاه پیرو در مورد بیماریهای سوزاک و ورم مثانه و سنگ و شن و کلیه و مثانه و گاز روده ها استعمال میشود پیرو را همینطور میخورند و یا (در کلم شور) میریزند و بادم کرده میل میکنند مقدار مصرف آن برای دم کردن یک قاشق پر قهوه خوری برای یک لیوان آب جوش است که باید ده دقیقه آنرا دم کرده و هر روز سه بار و هر بار یک فنجان از آنرا بخورند.

ص ۸۲ - گلها و میاهان شفا بخش

موقع پختن سب زمینی باید آنرا در آب سرد انداخت و با همان آب روی آتش گذاشت تا رفته رفته بجوش بیاید و پیزد جوشانده سب زمینی مخلوط با دم کرده (شیرین بیان) مدد مییابد و برای اشخاصیکه مبتلا بسنگ کلیه و مثانه و بند آمدن ادرارند استعمال میکنند.

ص ۷۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

پیاز ادرار آور قوی است و در بیماریهایی که مخصوصاً احتیاج به ادرار زیاد است مثل سنگ کلیه و مثانه مفید است و همچنین در ورم مثانه ص ۸۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

کرفس دارای شوره است مثانه و کلیه را اصلاح و زهکشی میکند.

ص ۲۲۳ - اسرار خوراکیها

کرفس قمی ریشه آن مثل کلم بزرگ میشود مصرف آن برای سنگ

مٹانہ وکلبہ مفید و دردهای مٹانہ را تسکین میدهد.

ص ۴۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

مٹانہ وکلبہ سرشار از ویتامین و املاح معدنی است که با فتنمعی بدن را جوان میکند.

مٹانہ وکلبہ از سبزیهای خنک است که مواد معدنی را به بدن میرساند اشنها آوارست ادرار را زیاد میکند ملین و خون را تصفیه میکند. بعلت همین خواص است که مصرف آن برای سنگ مٹانہ وکلبہ، اختلالات مجاری ادرار فوق‌العاده قابل توجه است.

ص ۴۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

مٹانہ وکلبہ سرشار از ویتامین است اما خنک و سرد است و مدر قوی است. آب پیوسته لویای سبز بمقدار یک فنجان ناشتا اگر خورده شود نوشابه‌ای ادرار آور که در سنگ کلبه و مٹانہ و حبس البول مصرف آن تجویز شد.

ص ۵۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

مٹانہ وکلبہ سرشار از ویتامین (C و B) خنک ادرار آور برای اشخاصی که در سنگ مٹانہ وکلبه، سنگ کیسه صفرا میباشد تجویز میشود.

ص ۷۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

مٹانہ وکلبه فوایدی بسیار دارد از ویتامین و ادرار آور درجه ۱ دارای اسانس سولفور آژوته در بیماریهای درد کلبه و مٹانہ از قبیل سنگ کلبه و سنگ مٹانہ، بند آمدن ادرار آورده می شود.

ص ۷۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

مٹانہ وکلبه در گهای درخت زبان گنجشک بمقدار ۲۵ تا ۳۰ گرم در یک لیتر آب برای ورم کلبه، سنگ کلبه و یا مٹانہ مفید و مؤثر است و تاکنون نتایج خوبی از آن بدست آمده ادرار آور قوی است.

ص ۱۱۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

مٹانہ وکلبه در ویتامین (C) بمقدار زیاد است با وجود این چون دارای املاح معدنی است گاهی میباید برای جلوگیری از شن و سنگ مٹانہ وکلبه باید از اسید اتریک خودداری کرده و بعد اعتدال آنرا خورد.

ص ۹۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

مٹانہ وکلبه سرشار از ویتامین است

مصرف کوجه فرنکی برای اشخاصی که مبتلا بسنگ کلیه و مثانه و کبد و ورم امعاء هستند تجویز شده است همچنین برای اشخاصیکه مزاج صفاوی و دمیوی دارند توصیه شده .

ص ۲۰۹ - اسرار خوراکیها - ص ۱۰۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

درمعالجه سنگ کلیه آلبیو اثرات بسزائی دارد و سنگهای کلیه را در اشخاصیکه مبتلا بسنگ هستند حل میکند و سنگ مثانه و کلیه و پرستات را ضد عفونی میکند.

ص ۱۴۲ و ۱۴۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش ص ۱۴۶ - اسرار خوراکیها

توب فرنکی مقدار زیادی آسید سالیسیلیک در خود نهفته دارد که بروی کیسه مثانه و کلیه ها عمل قابل توجهی میکند بهمین جهت است که به بیماران سنگ کلیه و غیره تجویز می کنند جوشانده ریشه و برگ خشک بمقدار سی گرم در یک لیتر آب که بیش از ده دقیقه نجوشد برای عفونتهای کایه ها و کیسه مثانه مفید است

ص ۱۳۶ - اعجاز خوراکیها ص ۱۵۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

فندق سردار از ویتامین های (A و B) و مواد چربی و سفید ه ای دارای پنجاه درصد وزن خود روغن مایع است و بی اندازه مغذی میباشد.

فندق مثل گردو و بادام برای تغذیه اشخاصی که مبتلا به سنگ کلیه هستند نیز دارای خواص موثری میباشد تجربه ای که اخیراً در آزمایشگاه از فندق شده ثابت گردیده که فندق دارای کلسیم - آهن - آهک - فسفر - پتاسیم - گوگرد - منیزیم - کرب - سدیم - مس میباشد فندق را اگر کمی بدهند طعم آن بهتر شده و مواد روغنی آن بیشتر از خام شده و زیاد میگردد.

ص ۱۷۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برگ زبان گنجشک بیست گرم، برگ انگور فرنکی بیست گرم، ریشه شیرین بیان بیست گرم، نعنا بیست گرم، پوست بابا آدم ده گرم، این گیاهان را مخلوط کنید و سه قاشق سوپخوری از آنرا در نیم لیتر آب پنج دقیقه بجوشانید دو دقیقه بحال خودش گذارید بعد در موقع صرف غذا هر قدر خواستی بنوشید. جهت امراض کلیه و مثانه مفید است.

ص ۲۴۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

سرماخوردگی مثانه

جوشانده ۲۰ تا ۲۵ گرم ساقه و برگ کل کاوزبان را در یک لیتر آب در مورد نفريت و سرماخوردگی مثانه تجویز میشود زیرا بر کها وساقه کل آن دارای مقدار زیادی نیترات و پتاس میباشد که این ماده ادرار آوراست .
ص ۱۹۶ گیلا و گیاهان شناخت

گلایبی

موقع شام اگر يك گلایبی را با پوست بخورید شب ادرار شما زیاد خواهد شد و باین ترتیب گلایبی بعد از غذا میوه ادرار آور مفیدی است .

پوست دو گلایبی را مدت یک ربع ساعت دم کرده و بخورید همان خواص خود گلایبی را ادرار زیاد ادرار خواهد داشت . برای خشک کردن پوست گلایبی باید پوست گلایبی را قطعه قطعه کرده و به بند کشید و در آفتاب و یا در کوره گرمی خشک کنید .

صد گرم برگ تازه و جوان درخت گلایبی را اگر مدت ۲۰ دقیقه در آب جوش دم کنید ، دم کرده ای بدست خواهید داد که ادرار آور بوده و در مورد ورم مثانه مخصوصاً مصرف آن تجویز شده است .

ص ۱۸۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ضماد برای مثانه

تره قرنکی یا پواروی جوشانده را اگر روی مثانه بگذارید نتایج درخشانی در بر دارد و ورم مثانه را بزودی شفا میبخشد
جوشانده کاکل ذرت هم جهت سرماخوردگی و ورم مثانه مفید است

ص ۷۵ میوه ۱۶ و سبزیهای شفا بخش

قولنج کلیوی و سنگ کیسه صفرا

پنجاه گرم میوه خشک کل نسترن را در یک لیتر آب مدت پنج دقیقه

بجوشانید و مدت دو هفته آنرا مصرف نمایید این جوشانده اولاً اگر خونتان غلیظ باشد صاف خواهد شد و ثانیاً ادرار آور قوی است در مورد قولنج کلیوی و نیز سنگ کیسه صفرا نیز داروی مؤثری است و بسیاری از پزشکان آنرا در این مورد تجویز میکنند.

ص ۲۲۹ - گلپا و میاهان شفا بخش

زودفا درمعالجه شن کلیه ، تبهای اولیه امراض مختلف ، کم خونی دختران جوان در مرحله بلوغ که آنرا یرقان ایض میگویند تأثیر مهمی دارد .
گل زودفا بمقدار پانزده تا بیست گرم در یک لیتر آب جوش مدت ده دقیقه باید دم کرده و هر روز دوتا سه فنجان مصرف کنند .

ص ۱۱۷ - گلپا و میاهان شفا بخش

سنگ کیسه صفرا

برای معالجه سنگ کیسه صفرا مقداری الی چهل گرم برگ تازه گزنه را در یک لیتر آب جوش به مدت ۴۸ ساعت بین غذا مصرف نمایند . یا آنکه برگ خشک آنرا بمقدار یک قاشق دسر خوری در یک لیتر آب جوشانده یادم کنند پیش از هر غذا یک فنجان میل کنند . برای چیدن برگ گزنه دست را از پائین بیالابیرند تا دست را نکزد .

برگ آنرا در سایه بایستی خشک نمایند البته برگ تازه آن بهتر از خشک آنست تفصیل خواص آن در صفحات معالجه رماتیسیم شرح داده شده است .
ص ۲۳ - گلپا و میاهان شفا بخش

ترب سنگهای صفراوی را حل میکند.

ص ۲۳۷ - اسرار خوراکیها

مقدار یک قاشق دسر خوری از گیاه سبز آب در یک لیوان آبجوش ده دقیقه دم کرده روزی سه فنجان مصرف نمایید .

ص ۱۱۹ - گلپا و میاهان شفا بخش

تقویت غده های مافوق کلیوی

ریشه شیرین بیان پنجاه گرم در یک لیتر آب پنج دقیقه بجوشانید بعداً

۱۲ ساعت بحال خودش بگذارد تا خوب خیس بخورد سپس آنرا بنوشید .
 ص ۱۵۰ - کلها و میاهان شفا بخش

روغن زیتون نرم کننده و ملین است برای رفع عوارض کلیه ها و سنگهای
 صفراوی و قولنج های کلیوی و کبدی مفید است .

ص ۲۳۰ - اسرار خوراکیها

ورم کلیه

مصرف شیرینک برای اشخاصیکه ورم کلیه پیدا کرده اند تجویز میشود
 اگر شیرینک را با آب گوجه فرنگی و مقدار خیلی کمی سیر سالاد کنند برای
 کسانیکه بی خواب هستند مفید است دارای ویتامین های (A و C) خنک و
 مسکن و روده ها را هم پاک میکند .

ص ۱۴۹ - کلها و میاهان شفا بخش

نزله ـ مثانه وریه

بر رگهای پریاوشان برای معالجه امراض عفونی های نزله ی مثانه وریه
 مصرف میشود مقدار آن درم وارد بالا ده تا پانزده گرم در یک لیتر آب یک
 ساعت دم کنند و مصرف نمایند .

ص ۷۶ - کلها و میاهان شفا بخش

انقباض کیسه ء صفرا

شیره ریشه دندان شیر انقباض کیسه صفرا را برطرف کرده و صفرا را
 بحریان میاندازد و خون را تصفیه میکند . بهمین جهت است که باین گیاه
 داروی کیدم نام نهاده اند، به موضوعی که باید توجه نمود این است که شیره
 ریشه را باید از ریشه های پائیزه استخراج کرد . زیرا در پائیز ریشه های
 دندان شیر پر از مواد اصلی است و مقدار آنها زیاد میشود و چون این
 شیره وقتی استخراج گردد به سرعت فاسد میگردد؛ باید بطریق ذیل
 استخراج و نگهداری نمود .

صد گرم	شیره تازه ریشه دندان شیر
۱۸ گرم	الکل نود درجه
۱۷ گرم	گلیسرین
۱۷ گرم	آب

تمام این مواد را باید مخلوط کرد و هر روز يك يادوقاشق سوپ خوری از آنرا مصرف نمود بر گهای تازه دندان شیر را اگر هالاد کنند ترشحات کیسه صفرا را آسان میکند مواد آهنی آن برای خون بسیار مفید است دارای ویتامین و املاح معدنی میباشد. و مدرواشتها آور و بطور خفیف خاصیت مسهل را دارد.

ص ۱۰۷ و ۱۰۸ - گیاهان و گلهای شفا بخشی

ترشح و دفع صفرا

صفرا مایعی زرد و تلخ با واکنش قلیائی که وارد روده میشود و همراه مدفوع دفع میگردد.

ترشح صفرا بطور دائم صورت نمیگیرد بدین معنی که از راه مجرای صفاوی وارد مجرای سیستیک میشود و در کیسه صفرا تدریجاً انبار می گردد.

بادیان و جوشانده برگ کاسنی یا خام آن خورده شود برای صفرا مفید است.

ص ۱۲۶ - اسرار خوراکیها

هندوانه از زیادی صفرا جلوگیری و تشنگی را برطرف میکند ادرار را زیاد و خارج از نوبت غذا بایستی خورده شود برای اشخاصیکه در معده آنها صفرای زیاد تولید میشود و بر اثر شدت آن لایع میشوند هندوانه بهتر از میوههای ترش است زیرا زیادی صفرا را با ادرار میبرد و خون را پاک میکند برای مرض طحال مضر است.

ص ۱۲۲۰ - اسرار خوراکیها

اگر صفرا وارد خون شود

شاه بلوط مانند بلوط دارای آهک طبیعی زیاد است و کمی فسفور

دارد برای کسانی که صفرا وارد خونشان شده است و رنگ زرد دارند مفید است.

ص ۲۲۶ - اسرار خوراکیها

هندوانه

مدر و خنک کننده و خارج از نوبت غذا بایستی خورد از زیادی صفرا و خون جلوگیری میکند.

ص ۲۲۹ - اسرار خوراکیها

گوشت ماهی مضر است مگر با آبلیمو خورده شود.

ص ۱۳۵ - اسرار خوراکیها

اشخاصی که صفراوی مزاج هستند از مصرف کاهو فوائد بیشماری بدست می آورند.

ص ۶۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

درد صفراوی و یا دموی

گیلاس سرشار از ویتامین های (A و B و C)؛ و قند و دارای آهن، کلسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی پتاسیم - سدیم - روی میباشد خاصیت غذائی آن کم است چون ادرار آور است برای اشخاصی که مبتلا به درد صفراوی و یا دموی شده اند مفید است.

ص ۱۳۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

هویج و آرتیشو مرهمی برای کبد و امزجۀ صفراوی میباشد. ترتیب تهیه آن شرح زیر می باشد.

هویج	۷۵۰ گرم
جوش شیرین	۱ گرم
کره	۶۰ گرم

هویج را پس از آنکه کاملاً تمیز و شستشو نمودید آنرا برش های خیلی نازک درآورده و آنرا در ظرفی که مقداری آب نمک دارد بیندازید جوش شیرین

و کره بآن اضافه کنید و با آتش ملایمی آنرا بجوش در آورید تا اینکه آب کاملاً بخار شود هویج برای التهاب مثانه مصرف میشود ۲۵ گرم تا ۵۰ گرم در یک لیتر آب جوشانده شود هویج دارای مواد قندی است برای بیماران قند مضر است.

ص ۳۵ و ۳۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

انسداد طحال و کیسه صفرا

برگهای کاسنی سرشار از ویتامین (C) دارای پتاسیم و فسفور میباشد خاصیت تقویت کننده و اشتها آور - مقوی معده - تصفیه کننده خون است - ملین - مدر و تب بردار دم کرده برگ کاسنی وحشی بمقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب در موارد انسداد مجرای طحال و کیسه صفرا معین شده است ریشه کاسنی همان خواص را دارد ۱۵ گرم در یک لیتر آب.

ص ۴۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

ترشحات کیسه صفرا

دم کرده ریشه بوداده کاسنی بمقدار ۵۰ گرم در یک لیتر آب، یک فنجان سبج ناشتا و یک فنجان شب موقع خواب خورده شود ترشحات کیسه صفرا را زیاد می کند.

ص ۴۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برای کمک به ترشحات کیسه صفرا پانزده تاسی گرم اکلیل کوهی را در یک لیتر آب دم کنند بعد از هر غذا یک فنجان میل کنند.

ص ۴۲ - گیاهان شفا بخش

امراض مجاری ادرار انسداد مجاری ادرار

مصرف دمکرده دم گیلان حجم ادرار را درحالیکه مواد اسیدی آنرا کم می کند زیاد مینماید اغلب سی گرم دم گیلان را در يك لیتر آب بمدت ده دقیقه میجو شاند و آنرا برای معالجه حبس البول - انسداد وتورم مجاری و طحال مصرف مینمایند.

اگر دم گیلان خشك را مصرف میکنید بهتر است قبل از مصرف دوازده ساعت آنرا در آب سرد بخیسانید تا نرم شود.

ص ۱۲۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای اینکه ارزش طبی گیلان را بدانید کافی است بگوئیم تمام قسمتهای این میوه یعنی گوشت، هسته، دم و برگ و غیره آن در طب استعمال جاری دارد در مجاری ادرار و لوله های هاضمه مثل يك عامل مقنی وزه کش عمل مینماید. سنگها را بوسیله ترشی خود نابود میسازد.

ص ۲۱۱ - اسرار خوراکیها

برگ بابا آدم برای اخراج سنگ و حبس البول مفید است.

ص ۶۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

کاهو آثار نیکوئی در معالجه انسداد مجرای بول دارد چون مدر خلی قوی است و دارای مواد آهن وآهك، روی، کلسیم، ید، منگنز، سدیم، فسفر مس است بسیار مفید و انسان را تقویت مینماید.

ص ۶۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای رفع بند آمدن ادرار (طحال) هنگامیکه درد شروع میشود باید نیم فنجان اسفناج را که بهمان اندازه مخلوط با روغن بادام شیرین و یا روغن زیتون شده باشد مصرف کرد.

ص ۵۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

وقتی که ادرار بسختی و درد خارج میشود مقدار بیست تاسی گرم گل و برگ ختمی را در یک لیتر آب دم کرده مصرف نمایند.

ص ۱۸۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

کسانی که مبتلا به حبس البول میباشند باید سی گرم گل خشک طاوسی را در یک لیتر آب دم کنند و چند روز اول یک فنجان و بعد روزی سه فنجان از آنرا بنوشند تا شفا یابند.

ص ۱۹۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

برای رفع حبس البول باید در یک دیزی سفالی با آتش ملایمی ۶ عدد پوارو را بازیتون پخت وقتی خوب پخته شدند تا داغ است آنرا زیر شکم گذاشته بیمار حبس البول فوراً ادرار خواهد کرد و بندرت اتفاق افتاده است که این عمل را تکرار و تجدید کنند.

ص ۲۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ترب و تخم آن ادرار را زیاد میکند مطبوخ برگ ترب بهترین درمان بند آمدن آن است.

ص ۲۲۷ - ادرار خوراکیها

ضد عفونی مجاری ادرار

لیمو پر از ویتامین های (A و B) مخصوصاً (C) دارای آهن - آهک - کلسیم - فسفر و پتاسیم میباشد ضد بیماری اسکوربوت است خون را رقیق و مجاری دستگاه هاضمه و ادرار را ضد عفونی میکند اسید لیمو در بدن به تحلیل میرود و فضولات را حل کرده و تورم مخاط را برطرف میکند و بهترین ضد عفونی کننده بیماری های مجاری ادرار مانند کلیه و مثانه و پرستات میباشد.

ص ۱۳۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آب لیموی تازه باید برای جلوگیری از میکروب خورده شود یا قرص صد میلی گرمی اسید اسکوربیک که سخت ترین عفونتهای چرکی در مدت شصت روز معالجه میشود تا عفونتهای مجاری قطع گردد از خوردن ملاس خودداری شود.

ص ۶۲ تا ۶۴ گذرنامه برای یک زندگانی نوین

آب لیمو با این نحو دردهای کلبه و مثانه را درمان و بزاق دهان را زیاد و اشتها را باز مینماید.

ص ۱۲۹ - اسرار خوراکیها

جوشانده برگهای توت وحشی (تمشک) مقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب برای انسداد مجاری ادرار مفید است.

ص ۱۵۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

نخود سبز مجاری ادرار را پاک میکند و برای سوزاک بسیار مفید است دارای فسفر و پتاسیم میباشد و خون را تقویت و قلیائی میکند دارای آهن و نشاسته و قند است و از این جهت نیروبخش و کمی ضد کرم است دارای اسید فسفریک است اعصاب منز را تقویت مینماید برای اینکه با نخود فرنگی غذای بسیار خوشمزه درست کنید لازم است آنرا با کمی روغن و پیاز و مقداری برگ کاهوی تازه مخلوط کرده و حرارت دهید و به آن آب نزنید زیرا برگ کاهو آب زیاد دارد.

ص ۲۴۰ - اسرار خوراکی

پرستات

پیاز ادرار آور قوی است و در بیماریهایی که مخصوصاً احتیاج به ادرار زیاد هست مثل پرستات (غده آخر تناسلی مربوط با دراز است که مجرای منی از آن عبور میکند) مصرف آن مفید و تجویز شده است.

ص ۸۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

توت فرنگی

توت فرنگی جوهر ادرار را در بدن کم میکند و مجاری آنرا تنقیه و زهکشی مینماید.

ص ۲۱۲ - اسرار خوراکیها

برگ و ریشه بوته توت فرنگی سرشار از تانن است بهمین جهت قابض، تلخ، مدر، مقوی و اشتها آور است. جوشانده یا دمکرده آن بقدر یک مشت در نیم لیتر آب صرف میشود. برای سوزاک و انسداد مجاری پوست مفید است. این جوشانده ادرار و مدفوعات را قرمز میکند نباید ترس و اضطرابی بخود راه

داد و بیش از ده دقیقه هم نباید جوشانید و قتی که مقدار زیادی ادرار دستگاه بدن را مسموم میسازد از پیاز کمک میگیرند و ادرار را بخارج دفع میکند و در چنین مواردی باید سه یا چهار قاشق قهوه خوری پیاز رنده شده را روی نان مر با ریخت و خورد یا آن را با سوپ شیر و یا سوپ سبزی مصرف نمود.

ص ۱۶۰ - میوه ها و سبزیهای ثمر بخش

ضماد رنده شده پیاز خام را پائین شکم بگذارند فوراً ادرار را خارج میسازد.

ص ۳۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده گل های خشک آقطی بمقدار پانزده تاسی گرم در یک لیتر آب داروی مؤثر و ممتازی برای معالجه و درمان حبس البول است. این گیاه بنام بابونه معروف است.

ص ۳۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

دمکرده شاه تره مقدار یک قاشق دسر خوری در یک فنجان آبجوش که مدت ده دقیقه دم کنند و روزی دویا سه فنجان میل کنند برای حبس البول مفید میباشد.

ص ۱۲۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

کسیکه بولش قطع نمیشود و قطره قطره میآید

ریشه رازیانه هر قدر تازه باشد و مصرف شود ادرار آورتر است و (دیو سکوریید) به کسانی که قطره قطره ادرار می کنند تجویز می شود جوشانده را زیانه مقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب هر وعده یک فنجان مصرف شود.

ص ۵۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

اسفند راشش نوبت با آب سرد و یکنوبت با آب گرم بشوئید در سایه

خشک کنید (سائیده) وبا روغن گل مخلوط و خمیر سازید حب درست نموده بخورید .

ص ۱۸۷ - حلیۃ المتقین

ملو ملین و مدر و درم رقبع که در ادرار خون یا سنگ باشد تجویز میگردد و کلابی هم مدر میباشد برای غدد داخلی بسیار مفید است .
ص ۲۲۹ - اسرار خواراکیها

تورم اعضای تناسلی و ادرار

از بادام شیرین شربتی تهیه میکنند که در مورد التهاب و تورم اعضاء تناسلی و ادرار مفید است و این شربت خنک و مسکن است برای تهیه آن اینطور

پدید عمل کرد :
یک کیلو گرم بادام را باید پوست کنند و آنرا درهاونی که کمی آب دارد کوبید تا خمیری بدست آید بعد آن خمیر را در یک لیتر آب و پانصد گرم شکر خالی کرد بعد آنرا در صافی با فشار صاف کرد و ۷۰۰ گرم قند و ۲۰۰ گرم عرق بهار نارنج را بآن اضافه کرد .

ص ۱۴۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سکها بید گیاه را با علاقه بیهودی جستجو کرده و میخورند به همین علت است که بفراشه آنرا سگ دندان می نامند زیرا سگها بحکم غریزه فطری میدانند که وقتی ثقل معده ورود پیدا کردند این گیاه میتواند ثقل آنها را برطرف کرده و بیماریهای آنها را شفا بخشد به همین جهت است که وقتی آنها دیدند با حرص و ولع زیادی میخورند بید گیاه در تمام کشور در مزارع و باغها و چیرها زیاد دیده میشود . زمینهای زیادی را در بر میگیرد که اگر چند سال بگذرد ریشه کن کردن آن از این زمینها کار مشکلی خواهد بود .

بید گیاه را بدون اینکه سال بسال بکارند خودش در می آید . ساقه های آن بلند و باریک و گره دار است و ارتفاع آن تا یک متر میرسد بر گهای آن دراز و سخت است . وقتی بآن دست بزنیم دست را اذیت میکند . گل های آن بشکل خوشه گندم ظاهر میشود . ریشه های آن طویل و خزنده و پر گره و گرد سفید و پر مقاومت است . تقریباً بوئی ندارد و طعم آن تلخ ، در پائیز ریشه های بید گیاه را از زمین در می آورند و به مصارف درمانی می رسانند . زیرا در ریشه بید گیاه یک ماده اصلی و جوهر قند و مقدار زیادی امیلاسه وجود دارد .

ریشهٔ پید گیاه را در تمام بیماریهای تورم‌دار مصرف میکنند چون خاصیت ادرار آور آن زیاد است در حبس البول و شن مثانه مصرف آن با موفقیت زیاد همراه بوده است جوشاندهٔ ده تا بیست و پنج گرم ریشهٔ پید گیاه در یک لیتر آب که بهمین مقدار شیرین بیان آن اضافه شود در معالجهٔ حبس البول بسیار مفید است باین جوشانده ریشهٔ توت‌فرنگی و دندان شیر را هم اضافه میکنند.

ص ۷۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

گیاه پیرو دارای آلومین مواد سفیده‌ای قند و يك مادهٔ رزینی روغن مایع فرار و يك مادهٔ تلخ است از این میوه نوشابهٔ الکلی درست میکنند. در طب میوه‌های پیرو را بعلت اینکه ادرار آور و تقویت کننده است در مورد بیماریهای سوزاك - ورم مثانه - شن کلیه و مثانه مصرف میکنند مقدار مصرفی آن يك قاشق پر قهوه خوری در يك لیوان آب جوش دم کرده میل کنید .

ص ۸۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

هلبله و بلبله و آمله و فلفل و دار فلفل و دار چین و زنجبیل و شاقول و انیسون و خولنجان این اجزا را مساوی گرفته بکوبند و بپزند و با روغن گاو تازه ممزوج کنند و در برابر تمام اجزاء عسل صاف کرده با شکر داخلش کنند و هر مرتبه بقدر يك قندقی بخورند .

ص ۱۷۸ - حلیه المتین

دانهٔ تخم کتان مصارف پزشکی دارد و برای آن خواص نرم کننده ، ملین و ادرار آور ، مسکن ذکر کرده‌اند در تمام بیماریهایی که مربوط بورم مجاری هاضمه و ادرار است از قبیل ورم روده‌های کوچک ، ورم مثانه ، حبس البول ، ورم کلیه ، سوزاك تجویز میگردد مقدار مصرف آن سه قاشق سوپخوری در یک لیتر آب جوش که باید یک شب آنرا دم کرده و پس از آن هر روز سه تا چهار فنجان از آنرا مصرف کرد برای مصرف تخم کتان باید تخمهایی را انتخاب کرد که سنگین و درخشان باشد و تخمهای پوک و سبک و یا تیره و خاکستری رنگ را بدور ریخت .

ص ۱۷۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

آلومین

آلومین یکی از مواد غیر عادی ادرار است که بر اثر فساد لوله های بولساز وارد ادرار میشود .

مدرات

شاهی سرشار از ویتامین های (A و B) و ویتامین (C) آن خیلی زیاد است و دارای آهن، مس، منیزیم، و آهک و گوگرد و یداست، شاهی از سبزیهائی است که خشك و تقویت کننده میباشد ادرار میآورد، ملین و تصفیه کننده خون است.

ص ۴۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ریشه دندان شیر تلخ و شیردار خواص ادرار آور دارد و جوشانده ۲۵ گرم آن مصرف میشود.

ص ۱۰۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

جوشانده برگهای کرفس بمقدار سی گرم در يك لیتر آب مخلوط با شیر در بیماریهای ریوی و گرفتگی صدا داروئی عالی است مقوی و مدر است کرفس تازه ۵۰ گرم و اگر خشك باشد ۲۵ گرم خواص هر دو یکی است.

ص ۴۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

در عهد عتیق کرفس خواص درمانی زیادی مخصوصاً برای ادرار داشته و امروز هم ریشه آنرا در شربت (پنج ریشه) داخل میکنند.

ص ۴۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برگهای خشك درخت آلو ادرار آور و ملین است.

ص ۱۸۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

گزنه ادرار آور است زیرانیترات دویپتاس که در آن هست خروج ادرار را تقویت میکند تا چهل گرم را در يك لیتر آب ده دقیقه جوشانده مدت ۴۸ ساعت میل کنند برگ خشك و ریشه گزنه را هم میتوان بمقدار يك قاشق دسر خوری در يك لیتر آب جوشانده یادم کرده پیش از غذا يك فنجان بخورند. تفصیل و خواص بی شمار گزنه در صفحات معالجه رماتیسم شرح داده شده.

ص ۴۵ گلها و گیاهان شفا بخش

مقدار يك قاشق دسر خوری گلهاي خشك بادآور و یا برگ آنرا در يك لیوان آبجوش ده دقیقه دم کنند و قبل از هر غذا يك فنجان از آنرا بخورند تا

بهبود محسوسى را در حالت عمومى خود احساس نمایند .
ص ۵۶ - گنها و میاهان شفا بخش

باقلا سرشار از آهن و آهك میباشد ویتامین (C) آن کم است
حوشانده گل باقلا بمقدار ۳۰ گرم تا ۶۰ گرم در يك لیتر آب در فواصل غذا
مصرف شود نوشابه مدرى است.

ص ۵۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

لوبیای تازه و سبز سرشار از ویتامین (A) و (B) و (C) است
خادیت غذائی آن کم است اما خنك و سرد است و مilder میباشد آب پوست
لوبیا سبز بمقدار يك فنجان ناشتا خورده شود نوشابه ای ادرار آور خبلى
قوى است.

ص ۵۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

چون شلغم خنك است و دارای فسفر وید و گوگرد است مدر میباشد .
ص ۶۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

تخم شلغم را اگر بکوبند بمقدار ۶ گرم در دم کرده برگ تیول مصرف
کنند ترشح عرق و ادرار را تحريك میکند .

ص ۶۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

خرفه سرشار از ویتامین (C) و (B) میباشد و ضد اسکوربوت
و ادرار آور است مصرف خرفه برای اشخاصیکه مبتلا به انسداد طحال هستند
تجویز میشود .

ص ۷۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

اگر شیرۀ تخم کدو را بکوبند در شیر یا آب بپزند خنك و ممکن است
برای رفع بیخوابی - درد وورم مجاری ادرار مصرف شود .

ص ۷۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

تره فرنگی یا پوارو سرشار از ویتامین (B) و (C) دارای آهن،
آهك ، فسفر، منیزیم، پتاسیم، گوگرد است. خواص ملین دارد و
دارای اسانس سولفو آزوته میباشد و از لحاظ خاصیت ادرار آور مدر درجه
اول است که در بند آمدن ادرار اور ئی (اوره آوردن) خدمات گرانبهائی را
انجام میدهد .

ص ۷۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

بطور کلی میوه‌ها دارای مقدار زیادی آب هستند وادرار را تصفیه کرده و بر حجم آن میافزایند آسیداوریک و سموم دیگر را تخلیه میکنند .

ص ۱۱۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده ریشه‌های تازه جعفری بمقدار صد گرم در یک لیتر آب مدر

میباشد .

ص ۱۰۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

دمکرده سی گرم برگ ۱۵۰ گرم شکوفه درخت بادام مخلوطی را

بوجود می‌آورد که ادرار را زیاد میکند .

ص ۲۱۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

گل بنفشه سرنگ ادرار آور و تصفیه کننده خون است مقدار چهل تا

شصت گرم در یک لیتر آب پنج دقیقه جوشانیده ده دقیقه دمکرده حداقل یکماه

و نیم روزی سه فوجان درین غذا خورد .

ص ۱۷۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

مرزنگوش مدر و ضد رطوبت - مقوی - بادشکن میباشد يك قاشق دسر

خوری در یک لیوان آبجوش دم کنند .

ص ۲۱۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

مرزه اشتها آور است چنانکه آب آنرا با کرفس مخلوط کنند ادرار را

باز میکند .

ص ۳۱۸ - ادرار خوراکیها

لویا هم ادرار را باز میکند مخصوصاً پیزید و آب آنرا بخورید زیاد

خوردن آن مولد نفخ میباشد .

ص ۳۳۹ - اسرار خوراکیها

بادنجان مدر است .

ص ۳۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

شلقم ادرار را زیاد میکند .

ص ۲۳۲ - اسرار خوراکیها

دمکرده برگ درخت زیتون بمقداریک فاشق دسر خوری دریک لیوان آب جوش آنرا دم کنند و هر روز سه بار هزار یک فنجان میل کنند ادرار آورمیباشد.

ص ۱۰۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

قسمتهای مورد استفاده همیشه بهار در طب گل و برگهای آنست که دارای خاصیت خواب آور مقوی - تصفیه کننده خون ، قاعده آور و ادرار آور است.

مقدار مصرف آن پنجاه گرم گلهای تازه همیشه بهار دریک لیتر آبست که باید ده دقیقه دمکرده روزی سه فنجان آنرا قبل از هر غذای اصلی مصرف نمود.

ص ۲۴۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

شاهی، گلایی، دارچین، کدو، خیار، دانه و ریشه زیره، سیر، آب انگور ادرار آورمیباشند کلا دارای ویتامینهای متعدد بوده و برای تقویت بدن هم مفید میباشند.

ص ۱۳۳ و ۱۴۳ - اعجاز خوراکیها

شاه تره مدر است و ضد کمبود ویتامین (ش) در بدن است اشتها آور و تصفیه کننده خون است.

ص ۱۳۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

فصل ششم

رماتیسسم و نقرس و سیاتیک و درد

مصرف سیر در معالجه و درمان تمام بیماریهایی که در اثر بدی جریان خون و یا فساد خون پیدا شده است مثل تصلب شرائین، زیادی فشار خون، رماتیسسم، التهاب مفاصل، سیاتیک، پیری زودرس انواع ورم ساق پاها، واریس، بواسیر و غیره تجویز شده است در تمام موارد کسانی که بخوانند واقعا خود را معالجه کنند باید آنقدر تحمل و استقامت داشته باشند که هیچ‌کدام از اینها مانع از آنها نشود. حبه سیر را بجوند برای رماتیسسم سی گرم سیر رنده شده را در یک لیتر الکل نود درجه بمدت یکماه و نیم بخیسانند و بعد مدت شش ماه قبل از ناهار و شام شش قطره از این مخلوط سیر و الکل یکماه و نیمه را با مقدار کمی آب مصرف کنند برای رفع بوی سیر بعد از خوردن آن یک پادو دانه قیوه بوداده را چند چند دقیقه بجوند و فرو برند یا چند برگ جعفری را

ن ۲۵ - موده‌ها و سبزیهای شفا بخش

ضمادهایی که از سیر تهیه میشود درد رماتیسسم و سیاتیک و مفاصل را تسکین میدهد و باید هر روز دوبار این ضماد را بر جای دردناک مالید و برای تهیه آن سیر را رنده کرده پادو برابر آن روغن کافور بآن اضافه و مخلوط کرده و مصرف نمایند.

ن ۲۸ - موده‌ها و سبزیهای شفا بخش

سیب سرشار از ویتامین های (A) و (B) و (C) و مواد چربی تانن - اسید مالیک و سلولر می باشد. دارای آهن و فسفر، منیزیم و پتاسیم، سدیم و سیلیس - آهک - کلسیم می باشد. مصرف سیب را برای اشخاصیکه مبتلا

بدرد مفاصل روماتیسم مزمن شده اند تجویز میکنند.
 همانطوریکه دکتر لگرن در کنگرهٔ سیب شناسی گفته است و همچنین دکتر
 گیلوزدهاوزر آمریکائی غذا شناس نامی جهان در کتابهای خود از سیب
 درختی توصیف زیادی کرده .

سیب نقش بزرگی را در قسمت تغذیهٔ بدن و معالجهٔ بیمارها بعهده دارد
 انجام میدهد که اهمیت آن غیر قابل تردید است.

جوشاندهٔ پوست سیب بهترین درمان روماتیسم است پوست سیب پنج برابر
 سیب ویتامین دارد سیب تازه یا خشک به معام از بیمار و تندرست بدعید زیر اسیب
 میوه ای لذیذ و مفدی است سیب را با پوست بشوئید و در ماشینهای آب میوه گیری
 بیا نندازید و آب شیرین و خوش مزه آنرا بنوشید .

ص ۱۹۱ تا ۱۹۶ میوه ها و سبزیهای شفا بخش و ص ۱۲۸ - اعجاز خوراکیها

سیب دارای مقدار کمی ویتامینهای (A) و (B) و مقدار زیادی
 ویتامین (C) و (J) و (B₂) و املاح معدنی از جمله سدیم است از
 سالها بایطرف آب تازه آنرا برای اشخاصیکه مبتلا بر روماتیسم هستند تجویز
 میکنند برای رنگ آب سیبهای سرخ و سبز که اشتها آور است باید چند قطره
 آب لیمو تازه در آن ریخت (یکتین) در آب سیب مقدار زیادی عست و بهمین
 علت است که آب سیب نوشابهٔ گوارا و مسکن میباشد .

ص ۴۰ - چگونگی باید بخت و چگونگی باید خورد

زنجبیل اشتها آور است و سموم بدن را خارج میکند و برای روماتیسم و درد
 با بسیار مفید است .

ص ۱۴۱ - اعجاز خوراکیها

در اثر خوردن غذاهای کلسیم دار درد پا خوب میشود .

ص ۱۶۱ - اعجاز خوراکیها

غوره و ترشی آن بهترین درمان روماتیسم و سیاتیک است زنان آبستن
 از خوردن زیاد آن خودداری نمایند.

ص ۱۳۲ - اعجاز خوراکیها

خوردن انگور درمان نقرس و روماتیسم هم میباشد . خون را پاک
 میکند . دارای ویتامین (B) بوده . دادن آن با طفل لازم و مفید است .

ص ۷۳ - اسرار خوراکیها

حوشانده کاسنی یا خام هم خورده شود برای سیاتیک مفید است.
ص ۱۲۶ - اسرار خوراکیها

سالاد کاهو و کرفس مفید است.
ص ۱۲۷ - اسرار خوراکیها

مبتلایان برماتیسم و نقرس از خوردن صدفها و میگو - گوشت ماهی
خودداری نمایند مگر با آب لیمو میل شود.
ص ۱۳۵ اسرار خوراکیها

برای درمان رماتیسم و سیاتیک باید پوست خارجی سبز گردوراکو پیده
و بشکل ضماد روی جاهائی که دردناک است بگذارد.
ص ۱۸۰ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

تانن و املاح پتاسیم که در گلابی وجود دارد اسید اوریک را بهر اندازه
و مقداری باشد حل میکند بهمین جهت است کسانیکه مبتلا برماتیسم یا نقرس
میشوند گلابی برای آنها فوق العاده مفید است یکی از میوههایی است که جای
داروی گرانبهای را در معالجه امراض آنها بمعده گرفته است.
ص ۱۸۷ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

آلوسیاه و زرد سرشار از ویتامینهای (A) و (B) و (C) و قند و
هیدرات دو کربن (مواد نشاسته ای) آهن - کلسیم - فسفر - منیزیم - پتاسیم -
منگنز میباشد آلومیه ای است که مواد غذائی دارد و برای اشخاصیکه مبتلا
برماتیسم یا نقرس هستند مصرف آن تجویز میگردد.
ص ۱۸۸ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

آلوتازه یک میوه درمانی خوبی است و عملش بر تمام اعضاء بدن مفید بوده
و خاصیت مهل دارد مقوی و ملین بوده و حافظ مغز و راحتی بخش مراکز اعصاب
و سوء هاضمه برای کم خونی مفید است.
ص ۲۱۳ - اسرار خوراکیها

توت فرنگی مقدار زیادی اسید سالیسیلیک در خود نهفته دارد
بیمارانیکه درد نقرس رماتیسم دارند عمل قابل توجهی میکنند. بهمین
جهت است به بیماران رماتیسم و نقرس تجویز میکنند.

توت فرنگی سرشار از ویتامینهای (B) و (C) و قند و مواد چربی
و آلبومی نوئید است و دارای مواد آهن و آهن و فسفر - پتاسیم - منیزیم - سیلیس

وید- سدیم و برم میباشد این میوه را نه تنها بعد از غذا بعنوان دسر میتوان خورد بلکه پیش از غذا هم مصرف نمایند اشتها آوراست و دم کرده برگ توت فرنگی را در مورد رماتیسم و نقرس مصرف مینمایند.

ص ۱۲۵ - اعجاز خوراکیها و ص ۱۵۷ - سبزیها و میوههای شفا بخش

جوشانده ریشه و برگ خشک توت فرنگی بمقدار ۳۰ گرم در یک لیتر آب در روز هر اندازه که میل داشته باشید میتوانید یا شامید آشامیدن این جوشانده ادرار و مدفوع را قریز میکند نباید اضطراب و ترسی بخود راه داد.

ص ۱۶۰ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

تمشک سرشار از ویتامین (C) و دارای خواص خنک ملین - ضد اسهال کور بوت و تصفیه کننده خون و برای کسانی که مبتلا بر رماتیسم هستند بسیار مفید است بیوست مزاج را هم بر طرف میکند برای تسکین درد نافع است چون دارای اسید سالیسیلیک است.

ص ۱۴۰ - اعجاز خوراکیها و ص ۱۶۱ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

گیلاس سرشار از ویتامینهای (A و B و C) و قند دارای آهن - منیزیم و مقدار قابل توجهی پتاسیم - منیزیم - روی میباشد و خاصیت غذایی آن کم است ادرار آور بوده و برای اشخاصیکه مبتلا بر نقرس رماتیسم و درد مفاصل هستند مفید است.

اغلب سی گرم دم گیلاس را در یک لیتر آب بمدت ده دقیقه میجوشانند و آنرا برای معالجه نقرس و درد رماتیسم مصرف میکنند.

اگر دم گیلاس خشک را مصرف کنند بهتر است قبل از مصرف دوازده ساعته آنرا در آب سرد به خیسانند تا نرم شود.

ص ۲۱۲ - اسرار خوراکیها و ص ۱۲۵ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

آلبیمو در معالجه رماتیسم و سیاتیک فایده دارد برای معالجه بر حسب بنیه بیمار باید هر روز از پنج تا ۷ لیمو را بمصرف رسانید. در هفته اول باید هر روز یک لیمو را آب گرفته و با کمی آب صبح ناشتا ده دقیقه بعد از حمام صبح آنرا نوشیده هفته دوم آب ۲ لیمو را بهمین ترتیب نوشید و هفته سوم باید سه لیمو و هفته چهارم ۴ لیمو را مصرف کرد تا هفته هفتم که رسید باید هر روز آب ۷ لیمو را نوشید و اگر ممکن باشد تا قبل از ناهار چیزی نخورد باید این کار را ادامه داد

تا اینکه يك يادو يا چندین هفته آب ۵ یا ۷ عدد لیمو را نوشید بعد از این مدت باید مقدار آنرا تقلیل داد تا اینکه در هر روز بيك عدد لیمو برسد در این مورد هر کس میتواند طبق این دستور عمل کند و مقدار مصرف لیمو را بر حسب تحمل بنیه و شدت وضعف مرض خود اضافه کند یا تقلیل دهد. بارزیم لیمو ممکن است درد دل درد معده یا درد ناحیه پائین شکم تولید شود در این موارد هیچ جای نگرانی نیست زیرا لیمو درد را پیدا کرده و با خواص درمانی معجزه آسای خود آنرا شفاء ببخشد و علامت آن همین درد مختصر است که سموم را بدین وسیله میخواهد از بدن دفع و تخلیه کند در چنین مواردی نباید منعالجه را متوقف ساخت بلکه برعکس باید مقاومت کرد و بر مقدار حمام های روزانه افزود و از جوشانده های ملین با گل و گیاه دارویی کمک گرفت بر حسب مقاومت بنیه و مزاج اشخاص باید برنامه ای برای مصرف لیمو تنظیم کنند و بهتر این است که ساعت ۱۰ صبح سه عدد در ساعت ۴ بعد از ظهر ۳ عدد و یا بهتر است که ساعت ۸ صبح سه عدد ساعت ۱۱ صبح ۳ عدد در ساعت ۶ بعد از ظهر ۳ عدد لیمو را آب گرفته و با مقدار کمی آب خالص مخلوط و مصرف نمایند از مصرف لیموی تازه با آب هیچگونه اضطراب و نگرانی بخود راه ندهید زیرا مصرف آن کوچکترین ضرری برای هیچکس ندارد در دوره هایی که اشخاص بیمار رژیم لیمو گرفته اند بهتر است غذای خود را طبق رژیم گیاه خواران از سبزی و میوه ترتیب دهند و از مصرف گوشت و چربی حیوانی خودداری نمایند.

از ص ۱۳۳ تا ۱۴۰ - میوه ها و سبزی های شفا بخش

برای معالجه رماتیسم با اندازه مساوی برگ خشك درخت فندق و برگ خشك گردو و با کمی خاکستر آتش سیگار و نمک نرم سائیده مخلوط و همه را در روغن زیتون پخته بمحل درد بمالید.

ص ۱۷۶ - میوه ها و سبزی های شفا بخش

دمکرده مریم نخودی را برای معالجه رماتیسم مصرف میکنند مقدار يك قاشق دس خوری مریم خشك را در يك لیوان آب جوش مدت ۱۰ دقیقه دمکرده و هر روز ۳ تا ۴ فنجان از آنرا مینوشند این گیاه بنام گلپوره معروف است.

ص ۲۰۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

۱۰۰ گرم مرزنگوش خشك را که کوبیده باشید در نیم لیتر روغن زیتون بریزید و ۲ ساعت ظرف آنرا در ظرف دیگری که پر از آب جوش و روی آتش

است بگذارید و بهم بزنید پس از آن با پارچه نرمی آنرا صاف کنید و درشیشه در بسته ای ریخته و حفظ کنید و هر وقت درد رماتیسم یا سیاتیک بر بدن شما غلبه یافت با دست خود محل درد را با این روغن مالش بدهید چند روز که اینکار را تکرار کردید بهبودی خواهید یافت .

ص ۲۱۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

گل مریم که بفارسی گل خیری یا شب بو و بشیرازی اروانه نامند

۱۰۰ گرم آنرا در يك لیتر آب مدت ۱۰ دقیقه میجوشانند و این جوشانده را اگر در آب وان حمام بریزند و اشخاصیکه مبتلا بر رماتیسم هستند در آن آب استحمام کنند بهبودی محسوسی در خود احساس خواهند کرد .
ص ۲۲۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

دانه و ریشه زیره را از خارج نیز برای تسکین درد پا استعمال میکنند .
ص ۱۲۷ - اعجاز خوراکیها

از گیاه سبزاب بمقدار يك قاشق دسر خوری برای يك لیوان آب جوش مدت ۱۰ دقیقه دم کرده روزی سه فنجان در سه نوبت میل کند .
ص ۱۱۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

شاه پسند ضد رماتیسم و ضد درد و تشنج ۳۰ تا ۴۰ گرم در يك لیتر آب جوش دم کرده ۱۰ دقیقه بدم که مانده روز دویا سه فنجان مصرف کنید .
ص ۱۳۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

حمام گرم کاکوتی برای اشخاصیکه رماتیسم دارند و یا اعضاء بدنشان ضعیف شده مقوی است در این مورد باید ۲ گرم اسانس کاکوتی را در آب وان حمام ریخت و بمدت یک ربع در آن دراز کشید و خوابید .

ص ۱۷۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

گل طاوس مقوی قلب و اعصاب بوده و اشتها را باز میکند و در معالجه رماتیسم تجویز میشود . مقدار مصرف آن يك قاشق قهوه خوری در يك لیوان آب جوش که ۱۰ دقیقه دم کرده روز اول يك فنجان کوچک و رفته رفته زیادتر نموده تا روزی سه فنجان بیشتر مصرف نکردد .

ص ۱۹۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

دمکرده گل گاوزبان برای اشخاصیکه مبتلا بر ماتیسم هستند بمقدار یک فاشق سوپخوری در یک لیوان بزرگ آبجوش مدت ۱۰ دقیقه دمکرده و هر روز ۳ تا ۴ لیوان بین غذا و صبح و ناهار و شام مصرف نمایند مفید است.

ص ۱۹۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

گل گندم جزو گیاهان دارویی است که دارای خواص تقویت کننده و قابض است و هم خیلی تصفیه کننده خون بوده و ادرار آور و تب بر است جوشانده آن بمقدار ۲۰ تا ۲۵ گرم در یک لیتر آب جوش برای رماتیسم مفید است در شمال فرانسه یکنوع آبجو ضد رماتیسم از گل گندم میسازند که ترتیب ساختن آن اینست که ۲۰ تا ۲۵ گرم گل گندم را در یک لیتر آبجو میخیسانند تا مواد آن در آبجو حل گردد.

ص ۱۹۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

دمکرده و جوشانده ۳۰ تا ۶۰ گرم غاز باغی خشک در یک لیتر آب در بیماریهای رماتیسم و نقرس مصرف آن تجویز میشود.

ص ۱۹۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

جوشانده برگ سیب زمینی بمقدار سی گرم در یک لیتر آب نوشابه ای بوجود میآورد که بمقدار کمی دارای مواد مخدره و خواب آور است و این جوشانده را با شخصیکه مبتلا بر ماتیسم و نقرس هستند تجویز میکند سیب زمینی ترشی دارای روغن نباتی بشکل موسیلاژ (لغاب نباتی) است.

ص ۱۰۵ و ۸۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

۳۰ تا ۶۰ گرم ریشه شنگ را در یک لیتر آب مدت نیم ساعت بجوشانند صبح ناشتا بین غذاهای اصلی مصرف این جوشانده برای مبتلایان بر ماتیسم و نقرس توصیه شده است.

ص ۸۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

پیازادر آورقوی است در بیماریهایی که مخصوصاً احتیاج بادرار زیاد است مثل حبس البول و ورم ساق پاها تجویز آن مفید است و همچنین در رماتیسم مفصلی و غیره تجویز میگردد.

ص ۸۸ - میوه و سبزیهای شفا بخش

اگر نیم مشت جعفری خشک را با نیم لیتر آب بجوشانند و تا هر موقع که گرم است آن را بخورند برای رماتیسم فوق العاده مفید است.

ص ۱۰۰ - میوه و سبزیهای شفا بخش

باید بادام تلخ را کوبید و بشکل ضماد درآورد و آن را روی قسمتهائی که دردمی کند گذاشت .

ص ۱۲۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

کره جوزهندی را در طب برای آلتش عضو بیماری مخصوصاً در تسکین درد رماتیسم استعمال میکنند .

ص ۸۸ - گیاهان و گیاهان شفا بخش

کوجه فرنگی بعد از لیمو ترش بیش از سایر میوه ها ویتامین دارد مقدار زیادی فسفر ، آهن و سیلیس و غیره دارد و بواسطه داشتن مقادیر زیاد املاح معدنی اکنون یکی از بهترین داروهای مفید برای معالجه رماتیسم ، ورم مفاصل باد یامان و ورم امعاء و پاک کننده خون است و ترشی معده را از بین میبرد برای از بین بردن زیادی ترشی معده اثر خوبی در بر دارد .

ص ۲۰۹ - اسرار خوراکیها

خوردن خربزه برای بیماران رماتیسم ، ققرس ، سنگ کلیه مفید است در موقع خوردن خربزه نمک و فلفل کمتر باید خورد خربزه ملین و مدر و دارای ویتامین (A) و (C) بوده خوردن آن برای امراض بالا مفید است .

ص ۲۱۹ - اسرار خوراکیها و ص ۱۶۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

داستانی از مجارستان در باب سیاتیک

و فلج

در قدیم که رژیم حکومت مجارستان سلطنتی بود در دربار آن کشور شاهزاده خانم هفتاد ساله ای بیمار شد و در صندلی راحتی خود افتاده بود و نمیتوانست حرکت کند زیرا بیماری سیاتیک و فلج او را از پای درآورده بود چون شاهزاده خانم بود اطباء و پزشکان اورادیده و معالجه کرده ولی کمترین تأثیری در بهبود حال او نبخشیده بود تا اینکه روزی يك نجیب زاده اسلامی که از اهالی جنوب اروپا بود تصادفاً گذارش بدربار افتاد و چون از کسالت و بیماری شاهزاده خانم اطلاع یافت توصیه کرد که به او آب خیسانیده اکلیل کوهی بدهند . باین توصیه عمل شد و شاهزاده هفتاد ساله بهبود محسوسی در حال خود مشاهده کرد . بطوریکه ناتوانی از او دور شد و او توانست از صندلی راحتی بیرون آمده و روی پای خود بایستد و سلامت از دست رفته خود را باز گیرد . چون شاهزاده مجارستانی در اکلیل کوهی آثار معجزه آسائی دید بطور مرتب آنرا

مصرف مینمود و مصرف این گیاه موجب شد که این خانم هفتاد ساله زیبایی خود را تجدید کند بطوریکه یکی از پادشاهان لهستان وقتی او را دید عاشق و دلباخته او گردید و حاضر شد با او زناشویی کرده و کشورش را با هم تقسیم کند.

صد گرم برگ خشک اکلیل کوهی یا ناخونک را اگر در دقیقه در یک لیتر آب بجوشانند و این جوشانده را در آب وان حمام بریزند کسانی که دچار درد رماتیسم هستند در آن وان بنشینند و بدن خود را مالش دهند بزودی تخفیف درد و آرامش زیادی در خود احساس خواهند کرد این گیاه به دو نام معروف است بفرانسه شاه افسر و اسپرک مینامند

ص ۴۰ گلها و گیاهان شفابخش

گزنه مالی یازدن یکدسته گزنه بدن موجب جریان خون و معالجه بعضی از امراض منجمله رماتیسم میشود و مصرف خوراکی آن سی تا چهل دریک لیتر آب در دقیقه میجوشانند و در ۴۸ ساعت بین غذا مصرف میکنند گزنه را فقط نباید بعنوان یک گیاه دارویی دانست بلکه مثل خوراکیها دارای مواد غذایی است که نمیتوان از آن صرف نظر کرد و چشم پوشید و تجربه ای که از گزنه بعمل آمده ثابت میکند دارای مواد اصلی غذایی است چنانچه طبق صورت تجزیه گزنه دارای شوره، تانن، نیترات دوکلسیم، اسید کالیک و اسید فورمیک مقدار زیادی سیلیس، املاح، سود، پتاس، آهک و همچنین رگهای منگنز و گوگرد و کلر و غیره است برگهای نودسته و تازه گزنه را در سالاد میریزند یا در سوپ داخل میکنند طعم و مزه سالاد و سوپ را مطبوع میسازد برگهای بزرگ گزنه را باید بکمک دستکش لاستیکی خید تا دست را نکزد و باید برای چیدن آن دست را از پائین بیالا برد این برگها را اگر خشک کنند و کوبیده آنها در سالاد بریزند طعم آنها مطبوع میکند برگهای گزنه را اگر تنها و یا با ترشک بپزند و پیاز بآن اضافه کنند چون اسفناج پخته غذای مطبوع و مغذی و سالمی خواهد بود از برگ و ریشه گزنه تنکابی درست میکنند که این تنکاب ضد رماتیسم است معده را تقویت میکند و خون را هم صاف میکند برای تهیه تنکاب گزنه ۳۰ تا ۶۰ گرم برگ یا ریشه گزنه را باید در یک لیتر آب ریخته و آب را بجوش آورند تا مدت چند دقیقه بجوشد تا پخته شود سپس ۲۰ دقیقه باید آنها دم کرده و بعد آنها صاف کرده در یک یا دو روز آنها مصرف نموده در بسیاری از نواحی ایران در بهار مردم گزنه را جزء سبزیهای خوردنی پخته مصرف میکنند. تفصیل آن در کتاب کاملاً شرح داده شده است. در اینجا بیش از این لزومی ندارد.

ص ۲۳ - گلها و گیاهان شفابخش

کرفس سرشار از ویتامین (A و B و C) ، سدیم ، پتاسیم ، فسفر ، آهن میباشد اشتها آور و خنک و مغذی است و مصرف آن برای اشخاصیکه رماتیسم و نقرس دارند تجویز می شود و برای مبارزه بر ضد رماتیسم و نقرس باید کرفس را قطعه قطعه کرده در آب جوشانیده و آب جوشیده آن را نوشید برای اینکه مرض بکلی ریشه کن گردد باید ۲۱ روز تمام هر روز یک لیوان آب کرفس خورد ممکن است در کوره خشک نموده در آتش و سوپ مصرف نمود.

ص ۴۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

کرفس بعلت داشتن عطر مخصوص یک غذای عالی است و ضد رماتیسم و نقرس میباشد.

ص ۲۳۳ - اسرار خوراکیها

در مواقع شدت رماتیسم ، نقرس ، عرق النساء و پادردهای شدید و دردهای مفاصل روی یک قطعه تنزیب مقداری عسل بمالید و روی پوست نهاده بگذارید دو ساعت بماند بعد آنرا عوض کنید ضمناً صبح ناشتا دو قاشق سوپ خوری عسل میل کنید.

ص ۲۰۶ - اسرار خوراکیها

بر گهای سفت و خارجی کلم را که معمولاً مصرف نمیکنند و دور میریزند دارای خواص بیشمار است و در مورد (رماتیسم ، نقرس ، سیاتیک) استعمال میشود.

برای مصرف آن باید کلم را بکمک یک بطری و یا یک نورد صاف کرد و کمی در آتش گذاشت تا بپزد بعد آن را روی عضوی که درد میکند گذاشت و با پارچه پشمی بست باید هر روز این ضماد را دو یا سه بار تجدید کرد.

ص ۵۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

تخم شنبلیله برای نقرس ، رماتیسم مفید است. با گیاهان خوش بو مخلوط نموده مصرف نمایند. مدر و ادرار آور است. یک قاشق قهوه خوری تخم شنبلیله را در یک لیوان آب جوش جوشانیده مصرف نمایند.

ص ۱۴۶ - کله ها و گیاهان شفا بخش

ترخون اشتها آور سریع الهضم و مقوی است. برای دردهای رماتیسم و اعصاب

مفید است جوشانده آن را بمقدار ۲۵ تا ۳۰ گرم برای يك لیتر آب توسیة و تجویز میکند.

ص ۵۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

خوردانه یا رازیانه سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) و فسفر و آهک است بواسطه خاصیت مدری که دارد برای اشخاصیکه نقرس و رماتیسم دارند و ضعیف‌البنیة شده اند تجویز میشود دمکرده تخم رازیانه بمقدار ۲۵ گرم در يك لیتر آب با هر غذا يك فنجان آن مصرف شود.

ص ۵۶ و ۵۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

باقلا تازه سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) و غذای سبک و بهر معده میسازد باقلای خشک خیلی خیلی مقوی است و سرشار از املاح آهن و آهک میباشد و جوشانده گل باقلا بمقدار ۳۰ تا ۶۰ گرم برای يك لیتر آب که در فواصل غذا يك فنجان آن مصرف گردد نوشابه مدری است که برای رماتیسم و سیاتیک و درد مفاصل مفید است.

ص ۵۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

تره فرنگی یا پوارو سرشار از ویتامین‌های (B و C) و به نسبت قابل توجهی دارای آهن و آهک، فسفر، منیزیم، پتاسیم و گوگرد است پوارو در رژیمهای غذایی که مبتلا بر ماتیسم و کم‌خونی شده توصیه میشود مخصوصاً باید تصریح کنیم که سوپ پوارو برای اشخاصیکه مبتلا به رماتیسم هستند چاره ایده‌آلی است.

ص ۷۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

کسانی که رماتیسم دارند باید آب وان حمام خود را با مواد ترکیبی زیر آغشته نمایند و در آن دراز بکشند و بعدتی بمانند و استراحت کنند بهبود و شفای محسوس در حال خود مشاهده خواهند کرد این مواد را باید در الکل حل کرده و آنرا در آب وان حمام ریخت.

۲ گرم

اسانس آویشن شیرازی

۴۰ گرم

اسانس آویشن کوهی

۳۵۰ گرم

پکر بنات دوسود (جوش شیرین)

به کرینات دو سود (جوش شیرین)

کسانی که رماتیسم دارند و یا مبتلا بوزم مفاصل شده اند میتوانند با سانی خود را با ضماد آویشن کوهی تازه معالجه کنند و برای اینکار باید گل و برگ

آویشن کوهی تازه را خورده و له کرده و در ظرفی ریخته روی آتش گرم کنند تا گرم است آنرا روی ناحیه‌ای که در میکند بگذارند و بینند.
ص ۵۰ - کلها و گیاهان شفابخش

ضما

در مورد نقرس باید محلی را که درد میکند با روغن بابونه مالش دهند يك قسمت گل بابونه را با هشت قسمت روغن زیتون مخلوط کنید و ظرف راتوی آب جوش بگذارید و بهم بزنید تا کاملاً مخلوط و گرم شود سپس آنرا صاف کرده استعمال کنید یا بهتر بجای اینکه (بن ماری) یعنی توی ظرف آب جوش بگذارید چهار روز در آفتاب گذاشته و صاف کنید پس از آن استعمال نمائید.

ص ۱۸۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفابخش

کسانی که مبتلا بر ماتیسم و یا نقرس هستند اگر روغن بابونه را بجایهای دردناک بمالند آرام خواهد شد برای بدست آوردن روغن بابونه باید ۲۰ گرم گل خشک بابونه را در ۱۲۵ گرم روغن زیتون مخلوط کنید و آنرا در تابستان يك ساعت و نیم در زمستان دو ساعت روی آتش بگذارید تا گرم و داغ شود سپس آنرا در ظرف سر بسته‌ای ریخته و بشدت تکان دهید و بعد آن را صاف کنید و ده تا ۲۰ گرم کامفره داهم بآن اضافه نمایند هنگامیکه درد رماتیسم در ناحیه‌ای از بدن شروع میشود با این روغن دست خود را آغشته کنید و محکم بآن بمالید و مالش دهید در در فوراً ساکت خواهد شد.

ص ۵۴ - کلها و گیاهان شفابخش

گیاه پیرو دارای مواد البومین (مواد سفیده‌ای) قند و يك ماده رزینی روغن مایع قرار و يك ماده تلخ است از این میوه نوشابه الکلی میسازند در موارد بیماریهای درد رماتیسم استعمال میشود. میوه‌های پیرو را همینطور میخورند و یا در شوکروت (کلم شور) میریزند یا دم میکنند. مقدار مصرف آن برای دم کردن يك قاشق پر قهوه خوری برای يك لیوان آب جوش مدت ده دقیقه دم کرده روزی سه بار هر بار يك فنجان میل کنند. برای رماتیسم و نقرس بسیار مفید است. میوه‌های پیرو را اگر يك مشت در يك لیتر آب بجوشانند و در آب وان حمام بریزند برای رفع رماتیسم مفید است.

ص ۸۲ - کلها و گیاهان شفابخش

مصرف گیاه دندان شیر برای رفع رماتیسم مفید است بایستی آب برگهای آنرا گرفته و فوری نوشید که نماد تا فاسد شود این گیاه دارای املاح معدنی آهن، آهک، پتاسیم و ویتامین های (A و B و C) میباشد مقوی وادرار آور برای رفع یبوست هم مفید است.

ص ۱۰۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

شیره ای که از برگهای دندان شیر گرفته میشود ۵۰ گرم آن در ۱۰۰ گرم شیر برای بیماری رماتیسم بمقدار ۶۰ گرم در یک لیتر آب که پنج دقیقه برگزوده دقیقه ریشه آن بجوشد و هر روز سه فنجان یک ربع بعد از غذا خورده شود.

ص ۱۰۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

دانه و ریشه زیره را از خارج نیز برای تسکین درد بای استعمال میکنند.

ص ۱۳۷ - اعجاز خوراکیها

نورس مرزه درمان رماتیسم میباشد.

ص ۲۳۹ - اسرار خوراکیها

جوشانده گلهای خشك آقطی یا بابونه بمقدار ۱۵ تا ۳۰ گرم در یک لیتر آب داروی مؤثر و ممتازی برای معالجه و درمان نفرس است.

ص ۳۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

دمکرده برگهای درخت زبان گنجشک بمقدار ۲۵ تا ۳۰ گرم در یک لیتر آب برای نفرس و رماتیسم مفید و مؤثر است و تا کنون نتایج خوبی از آن بدست آمده و بسیاری از اشخاص مبتلا باین دو بیماری فقط با این دمکرده ساده شفا یافته و خود را سالم و تندرست دیده اند.

ص ۱۱۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

دکتر هیل مصرف ریشه برگ بابا آدم را که معروف به ریشه لوف است، شخصیکه مبتلا بر رماتیسم و نفرس هستند تجویز کرده و دستور میدهد که چهل و دو ریشه برگ بابا آدم را قطعه قطعه نموده و روی آن سدر ربع لیتر آب جوش بریزند و بگذارند تا مدتی که آب سرد خنک میشود دم بکشد و بعد آنرا صاف کنند این دمکرده برای دو دفعه مصرف کافی است و باید نصف دمکرده را مجدداً گرم کنند و یک ربع لیتر شیر و پانزده گرم عسل بآن اضافه نمایند و با نان هنگام صرف صبحانه و بعنوان صبحانه و نصف دیگر آن را هم به همین ترتیب درست کرده موقع شام بخورند این آشامیدنی را میتوان مثل چای عصر هم مصرف کرد

چون ریشهٔ بابا آدم برای امراض جلدی بسیار مفید است دکتر هیل پزشک معروف انگلیسی در یکی از کتابهای خود دربارهٔ آثار شفا بخش ریشهٔ برگ بابا آدم اطلاعات جالبی میدهد: من مبتلا به نقرس شدم و تب کردم خودم دمکردهٔ برگ بابا آدم را به مقدار دو برابر آنچه تجویز شده است مصرف کردم با مصرف این دمکرده مقدار زیادی شن از ادرار من خارج گردید و درد تب قطع گردید و هشت روز بعد توانستم از خانه خارج شوم. برگهای بابا آدم را اگر در خاکستر آتش ویا در آب بپزند و بعد کوبیده و بصورت ضماد در آورند در ورم مفاصل در اثر بیماری نقرس دارای نتایج مؤثر و درخشانی خواهد بود.

ص ۶۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

ضماد

برگهای ریشهٔ پنیرک را اگر بشکل ضماد در آورند و آن را در ناحیه‌ای که در اثر نقرس یا رماتیسم درد میکند بگذارند فوراً درد را ساکت خواهد ساخت. پنیرک بنام خطمی خبازی هم معروف است.

ص ۸۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

مصرف دمکردهٔ چای برای کسانی که مبتلا به نقرس هستند مضر است

ص ۹۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

درد مفاصل

تره فرنگی دارای ویتامین (ث C و ب B) و آهن و آهک، منیریم، پتاسیم، گوگرد خاصیت ملین و دارای اسانس سولفوآزوته میباشد و از لحاظ خاصیت ادرار آور قوی و در معالجهٔ رماتیسم، درد مفاصل، بند آمدن ادرار، اوره آوردن خدمات گرانبهائی انجام میدهد.

ص ۷۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سیب زمینی سرشار از ویتامین های (ب B و ث C) و دارای مواد چربی است. سبزی سالم و مغذی است. مقدار ویتامین (ث C) آن با انبار کردن آن برای

زستان کم میشود مصرف آن برای اشخاصی که مبتلا به ورم مفصل یا باد مفصل هستند و همچنین اشخاصی که زیاد چاق شده اند و نباید چربی و روغن بخورند بجویز شده سیبزمینی از سبزیهای است که خیلی سهل الهضم میباشد .

ص ۷۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای ضاماد اگر سیبزمینی را رنده کنند و با روغن زیتون مخلوط نمایند برای مفاصل دردناک ضامادی را تشکیل میدهد که بخوبی آنرا ماله میکند .

ص ۸۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

مصرف گوچه فرنگی برای اشخاصی که مبتلا به درد مفصل هستند تجویز شده است .

ص ۱۰۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

لوبیا برای درد مفاصل مضر است

بعضی از علماء بهداشت مدعی هستند بمناسبت املاح اسید اوکسالیك که در این سبزی وجود دارد مصرف آن برای اشخاصی که مبتلا به ورم مفاصل هستند مضر و زیان آور است دکتر پل کارتل کارتون این ادعا را نموده میگوید کسانی که در این موضوع شک دارند وادترس املاح اسید اوکسالیك لوبیای سبز را نمی خورند می توانند آنرا در آب سرکه دار بجوشانند و بپزند تا املاح اسید اوکسالیك آن خنثی گردد .

ص ۵۸ میوه ها و سبزیهای شفا بخش

در بیماری تفرس و درد مفاصل یک شلم را پزید و آنرا ریز ریز ده و بشکل فرنی در آورید و مثل ضامادی روی مفاصلی که درد میکنند آریید .

ص ۶۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

توت فرنگی مقدار زیادی اسید سالیسیلیك در خود نهفته است که بر روی مفاصل عسر قابل توجهی میکنند . به همین جهت است که آنرا به بیماران که مبتلا به درد مفاصل هستند تجویز نمیکنند توت فرنگی دارای آهن، آهك، فسفر، پتاسیم، منیزیم و سدیم و سیلیس و ید و برم میباشد . این میوه را نه تنها بعد

از غذا بعنوان دسر میخورند بلکه آنرا پیش از غذا هم مصرف مینمایند اشتها آوراست.

ص ۱۵۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

تانن و املاح پتاسیم که در گلابی وجود دارد اسید اوریک را بهر اندازه و مقداری باشد حل میکند بهمین جهت است که کسانی که مبتلا بدرد مفاصل هستند برای آنها فوق العاده مفید است و یکی از میوه هایی است که جای داروی گرانبهای را درمعالجه آنها بمعده گرفته است.

ص ۱۸۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سیب سرشار از ویتامین های (A و B و C) و مواد چربی تانن، اسید مالیک و سلولوز میباشد سیب دارای آهن، آهک، کلسیم، فسفر، منیزیم و پتاسیم، سیلکس میباشد مصرف سیب برای اشخاصی که مبتلا بدرد مفاصل هستند تجویز میشود.

ص ۱۹۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

موز وقتی خوب رسیده باشد سرشار از ویتامین های (A و B و C) و قند بمقدار ۸۰ درصد تانن میباشد موز دارای آهن، فسفر، منیزیم، سدیم، پتاسیم و روی میباشد موز دارای تقریباً مجموع مواد لازمی است که بدن ما بآن احتیاج دارد اگر موز خوب جویده نشود در معده تخمیر شده و تولید گاز می کند بایستی با آب دهن کاملاً مخلوط نموده خوب جویده شود موز از لحاظ مواد غذایی کامل درجه اول است برای اشخاصی که درد مفاصل دارند تجویز گردیده .

ص ۱۲۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

گیلاس سرشار از ویتامین های (A و B و C و D) قند بوده دارای آهن، کلسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی پتاسیم، سدیم، روی میباشد خاصیت غذایی آن کم است چون ادرار آور است برای اشخاصی که مبتلا بدرد مفاصل شده اند مفید است.

ص ۱۲۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

تنطو رارنیکا

کمپرس باتنطو رارنیکا برای درد مفاصل نیز مرهمی کامل و شفا بخش است.

و درد از روخانه‌ها موجود است.

ص ۳۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

سیب برای مبتلایان بمفاصل زیاد تجویز می‌شود سنگهای کلیه را هم

دفع میکند.

ص ۱۰۸ - اسرار خوراکیها

کوجه فرنگی برای ورم مفاصل بهترین دارو است.

ص ۱۰۹ - اسرار خوراکیها

روغن کهنه ۷ ساله زیتون در تسکین آلام مفاصل بهتر از روغن بلسان

است و میتوان روغن زیتون را مصنوعاً کهنه ساخت بدین ترتیب که آن را

هم وزن خود با آب مخلوط کنند و بجوشانند و این عمل را شست باز تکرار

نمایند .

ص ۱۲۱ - اسرار خوراکیها

درد کمر

هوبره پرنده‌ای است وحشی و حلال گوشت بزرگتر از مرغ خانگی دارای گردن

دراز و بالهای او زرد رنگ و خالدار بعضی حباری میگویند در فارسی ابره و

تودره و چرز و حرد هم گفته شده او را برای گوشتش شکار می‌کنند و خوردن گوشت

او برای رفع بواسیر و درد پشت نافع است و اعانت میکند بر بسیاری جماع .

ص ۴۹ - حيلة المتقين

مفاصل

جوشانده کرفس تازه قمری پنجاه گرم در يك لیتر آب اگر کرفس خشک

کرده باشد ۲۵ گرم در يك لیتر آب برای امراض درد مفاصل فوق‌العاده مهم

و مؤثر است و سرشار از ویتامین (A و B و C) دارای آهک، پتاسیم،

فسفر، سدیم میباشد اشتها آور، خنک و مغذی است .

ص ۴۱ - بویه‌ها و سبزیهای شفا بخش

روغن اکلیل کوهی را با روغن زیتون مخلوط کنند و با دست بجای

دردناك مفاصل بمالند درد کوفتگی عضلات را ساکت خواهد کرد . کمپرس

خیلی گرم خوشاننده اکلیل کوهی برای اشخاصی که مبتلا بدرد مفاصل

هستند بسیار مفید است و فوراً درد آنها را برطرف می‌سازد .

ص ۴۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

فصل هفتم

تصلب شرائین

در حالت طبیعی جدار شرائین بعلت الیاف صاف نرمی مخصوصی دارد که در بعضی حالات مرض بعلل مختلفه ممکن است نرمی جدار شرائین کم شده و سفت تر از حالات معمولی گردد همچنانکه در تصلب شرائین این کیفیت مشاهده میگردد. در این حالت جدار عروق سفت شده و موجب یکسری اختلالات در گردش خون و اعزاء گردد.

تصلب شرائین علل مختلفی دارد معمولاً از سن ۴۵ بیلا مشاهده میشود که بیشتر در اثر ناراحتی های کلیوی، فشار خون اختلالات غدد مترشح داخلی و ازدیاد چربی خون، بعضی بیماران بهای تغذیه ای و غیره بوجود میآید. در موقعیکه تصلب شرائین وجود دارد در اثر مانعی که در مقابل گردش خون وجود دارد کار قلب و کلیه زیاده تر شده و گردش خون نمیتواند مانند طبیعی جریان داشته باشد و بالتجیه فشار خون بالا رفته موجب یک سلسله ناراحتی های کلیوی، قلبی، مغزی و غیره میشود.

دکتر هنکوان

برای معالجه درد کمر بایستی مقدار ده تاسی گرم شکوفه آلوچه جنگلی را در یک لیتر آب دم کرده روزی دو تا سه فنجان مصرف نمود این دم کرده برای معالجه درد کمر بسیار مفید و مؤثر خواهد بود .

ص ۱۰۴ - گله‌ها و میاهان شفا بخش

گیلاس سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) و قند دارای آهن و کلسیم و منیزیم و مقدار قابل توجهی پتاسیم و سدیم میباشد خاصیت غذائی آن کم است چون ادرار آور است و برای اشخاصیکه مبتلا به درد تصلب شرائین هستند مفید میباشد .

ص ۱۲۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برای معالجه بیماری تصلب شرائین به خواص لیمو در این کتاب مراجعه نماید .

ص ۱۴۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده ریشه و برگهای تازه و جوان بوته توت فرنگی بمقدار یک مشت در نیم لیتر آب برای عوارض تصلب شرائین مفید است این جوشانده چون رنگ ادرار و مدفوع را قرمز میکند باید از این حیث ترس بخود راه نداده و این جوشانده نباید بیش از ده دقیقه بجوشد .

ص ۱۶۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

آلوی سیاه و زرد سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) و (هیدرات دوکربن) مواد نشاسته‌ای، آهن، کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم سدیم و منگنز میباشد .

آلو میوه‌ای است که مواد غذائی دارد و برای کسانی که مبتلا به تصلب شرائین هستند تجویز میگردد .

ص ۱۸۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

در طب میوه‌های پیرو بواسطه اینکه ادرار آور و تقویت کننده و خواب آور است مصرف میکنند پزشکان در مورد تصلب شرائین هم تجویز میکنند پیرو

دارای مواد آلبومین مواد سفیده‌ای میباشد و همین‌طور هم می‌خورند و یاد رکشم شور میریزند و مقدار مصرف آن یک قاشق پر قهوه خوری در یک لیوان آب جوش ده دقیقه دم کرده هر روز سه بار یک فنجان میل کنند .

ص ۸۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

سوسنیر یا نغنا فلغلی مقوی مده و نیرو بخش ، مقوی قلب و بادشکن برای عوارض ضعف معده ، اختلالات هاضمه ، دل بهم خوردگی و تصلب شرائین و ضد درد و تشنج است مقدار مصرف آن ده تا بیست و پنج گرم در یک لیتر آب جوش است که باید ده دقیقه دم کرده بعد از هر غذا یک فنجان از آنرا نوشید .

ص ۱۲۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

مصرف شاه تره برای تصلب شرائین مفید است مقدار مصرف آن برای بزرگسالان یک قاشق دسر خوری ده دقیقه دم کرده روزی دو بار سه فنجان قبل از غذا مصرف نمایند مصرف طولانی آن خاصیت تسکین دهنده و تمام سمومی که در کبد جمع شده خارج نموده شرائین را از تصلب در می‌آورد .

ص ۱۲۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

شاه تره عروق و شرائین را نرم و شخص را جوان و تصلب شرائین را در حالت سختی معالجه مینماید .

ص ۱۳۷ - اعجاز خوراکیها

دم کرده برگهای تازه درخت گلایی بمقدار ده گرم در یک لیتر آب که بآن پوست خشک سیب درختی را که گرد شده باشد اضافه کنید عمل مفید و مؤثری در دردهای قولنج و تصلب شرائین دارد سیب بعلت فسفری که در خود دارد یک تقویت کننده ممتازی برای دستگاه بدن دارد و کسانی که کار فکری میکنند و اشخاصیکه خسته شده‌اند و دچار خستگی جسمی و روحی شده‌اند مصرف آن تجویز میگردد .

ص ۱۴۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

خوردن توت فرنگی از تصلب شرائین جلوگیری میکند .

ص ۱۳۵ - اعجاز خوراکیها

پیاز چون دارای سیلیس و هم دارای آهک است برای اشخاصیکه مبتلا به تصلب شرائین شده‌اند فوق العاده مفید میباشد .

ص ۸۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

فشار خون

سیر ذراتی را که بشکل ذره های شیشه ای در شرائین جمع میشود و تولید تصلب شرائین مینماید حل میکند و جریان خون را بعلت اثر تقویت کننده‌ئی که بر روی عضلات قلب و پائین آوردن فشارخون دارد بکار انداخته و منظم میسازد ازطرف دیگر سیرخون را تصفیه میکند و آنرا پاک و غنی میسازد.

برای چاره جوئی و رفع بوی سیر يك يادو دانه قهوه بوداده را چند - دقیقه بجوید و فرو دهید .

ص-۳۵ میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سیر با اینکه مخالف زیاد دارد معذالك همه حتی مخالفین هم میدانند خوراکی مفید است یگانه حربه مخالفین بوی بد آنست ولی با این وصف عده‌ئی در خوردن افراط میکنند اگر این بوی بد نبود حتماً این عده غذائی بجز سیر نمیخوردند ولی باید بدانید که سیر مفید است بشرط اینکه زیاد خورده نشود سیر خوراکی است ضد عفونی کننده ، میکربهای معده و جهاز تنفسی را نابود میکند سیر برای مداوای برنشیت و سل سینه و اسهال مفید و فشار خون را پائین میآورد سیر بهترین درمان نسیان و فراموشی است خوردن سیر کدورت ذهن را از بین میبرد و بهترین مقوی پیاز مغز بوده سیر دارای ویتامین های (ب) و (ث) میباشد معمولا اگر سیر را با سبزیهای سبز بخورند و یا بعد از صرف آن مقداری کاهو یا سبزی میل نمایند بوی سیر را از بین میبرد اثر سبزی دراز بین بردن بوی سیر مربوط بماده سبزی آن یعنی کاورو فیل است .

ص ۱۴۲ - اعجاز خوراکیها

فشار خون را با آب لیمو میتوان معالجه نمود تفصیل آن در این کتاب بخواس آب لیمو مراجعه شود .

ص - ۱۴۲ میوه ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده ریشه برگ خشك توت فرنگي در عوارض زیادی فشار خون مفید است بمقدار ۳۰ گرم در يك لیتر آب در روز هر اندازه که میل داشته باشید میل کنید . چون این جوشانده رنگ ادرار و مدفوع را قرمز میکند نباید از

این جهت ترس بخود راه داد و این جوشانده هم نباید بیش از پنج دقیقه بطول انجامد .

ص ۱۶۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای پائین آوردن فشار خون باید ۲۰ عدد برگ درخت زیتون را با ۳۰۰ گرم آب جوشانده تا مقدار مایع آن به ۲۰۰ گرم تقلیل یابد و در آنرا صبح و شب یک فنجان از این جوشانده را بنوشید و سپس ۸ روز معالجه را متوقف کنید و دوباره از نو شروع نمایید .

ص ۱۸۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

کسانی که مبتلا به فشار خون هستند اگر بطور مرتب گلای بی بخورند و بدن آنها مواد غذایی این میوه را جذب کند خون آنها تصفیه شده نتایج محسوس و گرانبهایی عاید خواهد گردید .

ص ۱۸۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برگ زیتون فشار خون را کم میکند و تب بر هم هست ۲۰ عدد برگ را کوبیده و یک ربع ساعت در ۳۰۰ گرم آب بجوشانید تا ۲۰۰ گرم آب بدست آید بعد آنرا صاف نموده و با عسل شیرین کرده صبح ناشتا بنوشید .
ص ۲۲۹ - اسرار خوراکیها

تمشک خون را قلیائی میکند و نیز دارای ویتامین های (C) و (K) بوده و برای اوره و فشار خون مفید و خاصیت ضد عفونی هم دارد .
ص ۱۴۰ - اسرار خوراکیها

کم شدن ویتامین های (B و C) عامل اصلی و ایجاد فشار خون است .

ص ۵۵ اسرار خوراکیها

خوردن انگور تأکید شده اثر درمانی انگور به فشار خون و زیاد شدن اوره خون مسلم است .

ص ۱۲۴ - اسرار خوراکیها

علائمی را که برای غلبه خون و بیماری رقیق شدن خون از کمی ویتامین (C) است تولید میشود . این اشخاص رنگ بدنشان کلکون است سرشان سنگین و منگ میباشد ؛ حواسشان کند است و کمی کسل میشوند . جوشهای زیادی

در بدنشان پیدامیشود هنگامیکه در برابر امر غیرمنتظره‌ای واقع میشوند و پیش‌آمد نا‌وفاق برایشان ایجاد میشود خون متوجه مغز میشود کندی فهم پیدا میکنند اگر حمله خون به مغز شدید باشد ممکن است سکنه نمایند در این موقع صبر زرد که خون را از سر برمیگرداند بسیار مفید است مشروط بر اینکه ۲۰ سانتی گرم در روز میل نمایند این اشخاص باید غذاهائی بخورند که سرشار از ویتامین (C) باشد و بقول قدیمی‌ها سردیهای خشک برای اینها مفید است مانند، سماق، آبنوره، لیمو، زرشک‌تره و غیره .

ص ۱۶۷ - اسرار خوراکیها

هندوانه از زیادی خون‌حلو گیری میکند و خون را پاك میکند .

ص ۲۲۰ - اسرار خوراکیها

عل کمی و زیادی فشار خون را علاج میکند مقوی قلب هم میباشد .

ص ۲۰۵ - اسرار خوراکیها

فندق برای فشار خون مضر است زیرا فشار خون را زیاده میکند .

ص ۲۴۷ - اسرار خوراکیها

غذاهای ممنوع

عبارتند از غذاهای گوشتی و ماهی و هم‌چنین تخم‌مرغ ، پنیر ، فندق و غذاهای ادویه‌دار و الکل و قهوه و چای و سبزیهای خشک در عوض میوه و سبزیهای تازه و برنج ، کره ، قند ، ترشی در بین ویتامینها ویتامین (A) در معالجه فشار خون نقش اساسی دارد بیماریهای اوره نتیجه ترش شدن خون است بنابراین فلیانی کردن خون در معالجه اوره نافع است .

امراض قلبی - علل بیماری

بطور کلی علت بیماریهای قلب و آرامش نداشتن سموم مختلف از قبیل سیگار و الکل و تریاک است اما از کارهای خسته کننده روزانه اعم از بدنی و فکری و مصائب روزگار هم نمیتوان غافل شد علاوه بر این دودسته عوامل ناکامی و فعالیت های شدید جنسی نیز باعث ناراحتی قلب میگردد .

شکی نیست که بعد از کار روزانه احتیاج شدیدی بتفریح داریم تا خستگی قلب بکلی رفع شود پس نداشتن تفریح و استراحت خود عامل ناراحتی قلب میگردد .

بالاخره امراض عفونی بخصوص سفلیس عوارض نا مطلوب بر روی قلب مینهد .

یکی از پزشکان سالخورده و با تجربه که متخصص امراض قلبی است نتیجه تجارب خود را که در طی سالیان دوازدهم فراهم ساخته و بقول خود قریب سی هزار نفر بیمار قلبی را معاینه و معالجه نموده است چنین بیان میکند: اکثر امراض قلبی که ما تصور میکنیم دیگر علاج و درمانی برای آنها نیست خوشبختانه با قوه تلقین و خونسردی در برابر غصه و اندوه و مهمتر از همه تنظیم کار معده خود بخود از میان میروند و بموضع مبالغه ای که برای خرید قطره و شربت و آمپول پرداخته میشود اگر از تفریح و غذاهای طبیعی و مقوی و مناظر بدیع و زیبای طبیعت استفاده شود بهتر است .

از سه دشمن بزرگ قلب حذر نمائید تا این عنصر کوچک و فعال بدن از زیر بار کار در نرود و بکار روزانه خویش بدون سروصدا ادامه دهد این سه دشمن بزرگ و مخوف و خطرناک عبارتست از :

۱- غصه

۲- زهر سیگار و تریاک و مواد مخدره دیگر .

۳- الکل

برای تهیه قسمتی از این گفتار از مقاله آقای امیر حسین صدیقی پور چاپ مجله سبا استفاده نموده ام .

بهداشت قلب

بهترین دستورهای بهداشت قلب که از سجلات بهداشتی امریکا ترجمه شده بنظر شما میرسد تا قلب خودتان را خودتان نگهداری کنید و این اختیار بدست خود شما است زیرا در آن مقاله چنین دستور می دهد هیچوقت قلب خود را در اثر عصبی شدن فشار ندهید بزرگترین خطرهای مهلک برای قلب عصبی شدن است دستورهای زیر را بیک پزشک متخصص برای یکی از بیماران خود نوشته و بیمار بعد از مدتی بهبود کامل یافته است.

۱- باید وزن بدن خود را با اندازه ای پائین بیاورید که با قد و قامت شما و ساختمان بدن و سن و سال شما متناسب باشد بدیهی است این تقلیل وزن نباید آنی باشد بلکه بتدریج و به تدریج بوسیله تجدید نظر در اوضاع غذایی شبانه - روزی و مبادرت ب ورزشهای خفیف و دائمی باید تأمین گردد و نیز از استعمال داروهای که فوری وزن بدن را کم مینماید باید احتنا ب نمایند چه بسیاری از آنها خطرناک است .

۲- از سنگین ساختن بار معده خویش پرهیز نمایید.

۳- از وسعت و سرعت عملیات روزانه و طبیعی خود بکاهید و زندگانی ساده و آرامتری را در پیش گرفته عملیات شاق را بکنار بگذارید برای رسیدن با توبیوس هیچوقت عجله نکنید.

از پلکان عمارت با سرعت بالا نروید و از هر گونه ورزش و حرکت بلافاصله بعد از غذا اجتناب کنید و هیچگاه با عملی که باعث تنگی نفس می گردد دست نزنید هر موقع تنفس سریع و شدید شروع شد یا در اثر مبادرت با اعمال طاقت فرسا احساس درد در سینه خود نمودید فوراً دراز بکشید و استراحت نمائید .

۴- هر وقت که نیروی دماغی شما حاضر و مهيای کار باشد بمشاغل روحی بپردازید و بمجردی که احساس خستگی نمودید فوراً آن را ترك کنید با این کیفیت بدون اینکه کمترین بدمه و آزار بقلب شما وارد شود می توانید بهترین مطالعات را در اطراف مسائل زندگی و مشاغل روزانه بعمل آورید .

۵- هیچوقت و برای هیچکاری و بخاطر هیچ چیز در زندگانی عصبانی نشوید .

عصبی شدن بزرگترین عامل مخرب قلب و از پا در آورنده نیروی معنوی انسان است . و اگر برای شما توضیح بدهم درجه فشار خون یکنفر از

بیماران من در اثر يک حالت عصبی جزئی واشتعال آتش خشم و غضب بطور ناگهانی چقدر بالا رفت آنوقت خواهيدديد منظور من از اين دستورها و اين همه تأکید چیست وعصبی شدن چه اثرات شوم و نامطلوب روی قلب خواهد گذاشت .

۶- درقبال عموم پيش آمدهای ناگوار وحوادث شوم اندکی کوشش نماييد خود را مسرور ووخالی از تأثیر جلاوه دهيد برای پيش آمدهای تأسف انگيز نبايد متأثر شد همچنانکه در تأثیری فرو رفتيد بی درنگ خود را در آغوش حالات خوش وصحنه های شیرین زندگی بيندازيد سعی کنيد خود را از حاکال درنده حوادث نامطلوب نجات دهيد.

۷- دخانیات را فوراً باید ترك كنيد.

ص ۱۴۲- زننده دلی

سکته قلبی

مقاله زیر که از مجله تایم ترجمه شده است بیک بحث طولانی که سالها است مورد گفتگوی بسیاری از دانشمندان است خاتمه می دهد.

در ده سال اخیر يک موضوع بسیار حیاتی افکار دانشمندان را بخود جلب کرده است ودائماً درباره آن مباحثه و گفتگو می کنند و نتیجه ای نیز عاید نشده است آن موضوع میزان ماده ای بنام (کلسترول) در خون است قسمتی از چربی هایی که وارد بدن ما میشوند تبدیل به کلسترول میشوند ودانشمندان تا کنون معتقد بودند که این ماده در جدار داخلی رگها رسوب میکنند وعوارضی نظیر سکته های قلبی یا فشار خون را ایجاد می کند از تاریخ ششم آذر ۳۹ تقریباً این بحث طولانی را می توان خاتمه یافته تلقی نمود زیرا از تاریخ بالا که جلسه انجمن پزشکان آمریکائی متخصص بیماریهای قلب که در ایالت ایلینیز تشکیل گردید موضوعی مطرح و تصویب شد که تا کنون بفکر هیچ بشری نرسیده بود.

در این جلسه حتی شکاک ترین پزشکان حاضر نبودند از عقیده همیشگی خود مبنی بر اینکه بیماریهای شریانی (که سکته قلبی نیز جزو آن است) بعلت ازدیاد مقدار کلسترول چربیهای خون ایجاد میشود. قدمی پائین تر بگذارند در این جلسه دکتر گیز روانشناس اهل مینا پولیس اظهار داشت کسی نمی تواند ادعا کند که اگر میزان کلسترول خون بشر کمتر از میزان فعلی باشد بیماریهای

قلبی و شریانی نقصان می یابد این موضوع هنوز بر ما ثابت نشده است ولی هم اکنون می توانیم بگوئیم که در یک بیمار مبتلا بفشارخون اگر مقدار این ماده را درخونش پائین بیاوریم از فشار خون کاسته شده و از خطرهای می یابد دکتر گیز گفت تقریباً از چهار آمریکائی سه نفر مبتلا به بیماریهای شریانی است پس چرا ایتالیائیها کمتر از ملل تمام دنیا بسکتهای قلبی دچار میشوند این موضوع را باید در رژیم غذایی این ملت جستجو کرد ایتالیائیها بیش از همه میوه و برگ سبزیجات میخورند و میدانیم که در میوهها و سبزیجات موادی وجود دارد که میزان کلسترول چربیهای خون را محدود می کند این ماده معجز آسا که در میوهها و سبزیجات نامش (پکتین) است همه خانمهای خانه دار باید این ماده را بشناسند پکتین همان ماده ایست که باعث گرفتن و سفت شدن (ژله) می شود بتجربه رسیده است که اگر شخص روزی پانزده گرم پکتین بمدت سه هفته بخورد مقدار کلسترول خونش بمقدار ده میلیگرم پائین می آید این نتیجه بخش ترین و جدیدترین روشی است که میتواند بشر را از یک بیماری عالمگیر که سالهاست او را تهدید می کند نجات دهد دکتر گیز اضافه کرد من داروئی را بتمام خانوادهها توصیه می کنم که هرگز از آن غفلت نکنند و آن خوردن روزی دوسپ است که ۱۵ گرم پکتین بخون شما می فرستد و شمارا از شر بیماری قوت نجات می دهد.

(پکتین دکتر گیز متخصص بیماریهای قلبی)

طپش قلب

بیماری که مقدار ۲۰ تا ۶۰ گرم را در روز در یک لیتر آب حوش دم کرده قبل از

تبعیت علائم درد و باقیاتاق سوپ بخوری میل نمایند.

مسلمه ۵۰ تا ۶۰ گرم در روز در یک لیتر آب حوش دم کرده قبل از

تبعیت علائم درد و باقیاتاق سوپ بخوری میل نمایند. این معده مطبوع است

۹۴ میوه ها و سبزیهای شفا بخش

در یک لیتر آب دم کرده در موارد

یادداشت

ضعف و طپش قلب بعد از غذا يك فنجان ميل کنند تقويت کننده مؤثر و مفیدی است.

ص ۴۱ - گیاهان شفا بخش

در بیماریهای انواع طپش قلب، بیخوابی و ضعف عمومی بدن سنبل الطیب داروی شفا بخش است ولی کسانی که دم کرده آن را مصرف میکنند بهتر است که مدت هشت تا ده روز آنرا مصرف کنند و بعد دو یا سه هفته آنرا ترك کنند تا دچار ضعف چشم و گوش نکرند چون ادامه خوردن آن نور چشم و حس شنوائی را ضعیف میکند.

مقدار مصرف : در فرانسه صد گرم ریشه سنبل الطیب را در آب جوش مدت دوازده ساعت میخیسانند و هر روز دو تا سه فنجان از آنرا بین غذا مصرف میکنند برای دم کردن ریشه آن ۱۰ گرم در يك لیتر آب و برای جوشاندن آن ۱۵ تا ۴۰ گرم در يك لیتر آب تعیین شده است.

ص ۱۲۶ - گیاهان شفا بخش

يك قاشق قهوه خوری تخم ودانه ایشون که بادیان می گویند در يك فنجان آب جوش دم کرده بعد از غذا يك فنجان ميل کنند.

ص ۴۶ - گیاهان شفا بخش

لیمو برای درمان تمام امراض قلبی مفید است زیرا عدم ترتیب حرکات قلب نتیجه بدی عض و سموم کبد است و برای اینکار لازمست آبلیمو را جرعه جرعه با تنفس عمیق نوشید ضمناً بدانید که در لیمو شیرین ویتامین (ث C) با فلز پتاسیم ترکیب شده و این فلز بهترین تنظیم کننده قلب است.

ص ۱۴۰ - اسرار خوراکیها

برگ و گل درخت نارنج برای اختلالات عصبی چون طپش قلب مفید است مصرف برگ و گل نارنج هضم غذا را آسان ساخته و در عین حال گرم کش و عرق آور است پوست نارنج برای معده هائی که ترشی زیاد دارد بهترین داروی مؤثر میباشد مصرف آن در این مورد معده را تقویت می کند و اشتها را باز می گرداند.

مقدار مصرف بهار نارنج يك قاشق سوپخوری در يك لیوان آب جوش است که باید آنرا ده دقیقه دم کرده و هر روزه دو تا سه فنجان از آن نوشید. مقدار مصرف برگ نارنج سه تا چهار برگ در يك لیوان آب جوش است که باید مدت پانزده دقیقه آن را دم کرده و هر روز دو تا سه فنجان از آن را بعد از

غذا نوشید پوست نارنج را باید خشک کرده و به تکه‌های ریزی درآورده مقدار مصرف آن يك قاشق قهوه خوری در يك لیوان آب است که باید آن را کمی جوشانید و بعد مدت بیست تا سی دقیقه آنرا دم کرد و هر روز یک فنجان از آنرا قبل از غذا خورد.

ص ۶۷ - گلها و میاهان شفا بخش

مصرف جای طپش قلب می‌آورد و عصبانیت و اضطراب و بیخوابی و لاغری ایجاد می‌کند.

ص ۹۰ - گلها و میاهان شفا بخش

دم کرده گل و برگ‌های افنان سر یا فراسیون بمقدار پنجاه گرم در یک لیتر آب روزی سه تا شش فنجان بنوشند اثر این گیاه بر روی قلب بسیار مفید است.

ص ۱۵۷ - گلها و میاهان شفا بخش

ورم قلب

سیب زمینی دارای پتاسیم - فسفر - کلسیم و منیزیم میباشد و بعلت داشتن پتاس برای قلب بسیار مفید است و به بیماران قلب رژیم مخصوص زیر را تجویز مینمایند.

در شبانه روز ۵ تا شش مرتبه سیب زمینی تازه سیر نشده را بدون پوست کندن آب پز کرده و در حدود دو لیست گرم به بیمار در حالی که گرم است بدون نمک زدن میخورانند هر دفعه دو لیست گرم آب یا آب میوه مخصوصاً میوه‌هایی که مانند سیب برای قلب مفید است به بیمار میدهند جمعی در شبانه روز یک کیلو سیب زمینی و یک لیتر آب یا آب میوه سیب درختی میخورانند و غیر از این غذای دیگر بمریض نمیدهند این رژیم سه روز است و روز سوم ادرار را فوق‌العاده زیاد میکند قسمتهای سبز سیب را نباید خورد زیرا سم است و ایجاد قی و اسهال میکند مردمک چشم را گشاد مینماید سردرد و سرگیجه می‌آورد چهره را سرافروخته و ایجاد تشنج و ضعف مینماید. این رژیم برای بیمارانی که ورم قلب دارند بسیار مفید است. سیب زمینی بواسطه داشتن فسفر مقوی است. سیب زمینی دارای مقدار زیاد ویتامین (ث C) و ویتامین (ب B) میباشد. سیب زمینی را باید با پوست مصرف کرد. سیب زمینی کبابی بهتر از سرخی و آب پز است. باید با پوست بپزند بعد پوست کنده میل کنند.

ص ۱۴۴ - اعجاز خوراکیها

تقویت قلب

در فصل اول بطور مفصل راجع به پتاسیم شرح دادیم :
اهمیت پتاسیم در قلب ثابت شده کمبود پتاسیم در انسان تولید عوارض قلبی و قولنج اعصاب مینماید در کودکان تولید قولنج مخصوصی مینماید که در ایران است آقایان پزشکان در عوارض قلبی و فلج و قسی و اسهال اطفال بایستی اهمیت پتاسیم را از نظر دیرین دارند پتاسیم در برنج ، گل گاوزبان ، ازگیل و انگور ، شربت بهلیمو ، پرتقال ، موز ، نارنج ، اسفناج ، توت فرنگی ، سیب ، زرشک و در لبنیات یافت میشود و باید از آنها برای تقویت قلب و اعصاب استفاده کرد .

گلهای خشک فرنجشک بصورت دم کرده بمقدار ۵ تا ۱۵ گرم در یک لیتر آب مصرف شود دارای خاصیت نیروبخش در قلب میباشد تقویت کننده اعصاب هم میباشد .

ضد نفخ و گاز شکم و درد و تشنج است زیرا هنگامیکه گرفتار حزن و اندوه باغم و غصه شدیم و یا تکانهای عصبی خوردیم یا ضعف حافظه و فراموشی پیدا کردیم یا قلب ما ضعیف شد و یا غذای ما هضم نگردید درمان تمام این دردها و عوارض میباشد .

ص ۱۵۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

ملاس سیاه قوت قلب میدهد .

ص ۱۵۰ - گذرنامه برای یک زندگانی نوین

سوسنبر (سنای فلفلی) بوی نافذ و تندی دارد در عین حال مطبوع میباشد طعم آن کمی شبیه بغلغل و کامفر است و هنگامی که دردها میگذاریم احساس مطبوع و خنکی میکنیم .

خواص آن : سوسنبر مقوی قلب و بادشکن برای عوارض ضعف معده ، اختلال هاضمه ، دل بهم خوردگی ، انواع قلنج و کرم کش است و برای طپش قلب هم مفید است . مقدار مصرفی آن : ده تا بیست و پنج گرم در یک لیتر آبجوش دم کرده بعد از غذا یک فنجان از آنرا بنوشید . اعصاب را هم آرامش میدهد .

ص ۱۲۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

انار برای قلب مقوی است و خون را تصفیه میکند ولی باید پیش از غذا خورده شود تا اشتها را باز کند .

ص ۱۰۰ - ۱۳۳ میوه ها و سبزیها

انگور مفیدترین میوه ها است ترشی خون را از بین میبرد و از این حیث هر کیلو آن معادل یک لیتر آب معدنی ویشی میباشد این آب شش گرم در لیتر جوش شیرین دارد انگور حرارت بدن را تأمین مینماید و از این حیث هر کیلو انگور معادل دو کیلو گوشت میباشد انگور سموم بدن را دفع میکند و از این حیث هر کیلو آن معادل یک لیتر شیراست بعلت داشتن پتاسیم مقوی قلب است و بعلت داشتن آهک از نرمی استخوان جلوگیری میکند انگور دارای ویتامین های (A و B) میباشد و خواص آنها را دارد دادن آن بکودکان لازم است جز برای مبتلایان مرض قند برای همه مفید و بی ضرر است .

ص ۱۳۱ - اعجاز خوراکیها

بیماران قلبی باید از سوخت زیاد - آب زیاد - نمک زیاد خذر نمایند درمعالجه امراض قلبی نباید اثر معجزه آسای املاح پتاسیم را فراموش کرد حتی المقدور باید غذائی خورد که دارای املاح پتاسیم باشند مانند دم کرده گل گاوزبان - سنبل الطیب بجای جای بسیار نافع است آب میوه مخصوصاً آب سیب و آب انگور برای امراض قلبی مفید است و زیادی آب میوه ضرر ندارد .

ص ۱۹۰ - اعجاز خوراکیها

آب هویج نیز مفید است .

ص ۱۳۴ - اسرار خوراکیها

عنب قلب را جلا میدهد .

ص ۱۲۸ - اسرار خوراکیها

ص ۱۰۵ - اسرار خوراکیها

عسل مقوی قلب است .

زالزالک برای تقویت قلب بسیار توصیه شده است دارای کلسیم است .

ص ۲۱۵ - اسرار خوراکیها

انواع کدو دارای ویتامین زیادی است برای امراض قلبی بسیار مفید

میباشد .

ص ۲۱۵ - اسرار خوراکیها

کرفس سرشار از ویتامین (A و B و C) - سدیم - پتاسیم - فسفر - آهک میباشد . اشتها آور - خنک - مغذی برای امراض قلبی و کسانی که کار فکری دارند تجویز میشود . خام آن برای معده علیل قابل تحمل نیست . پخته آن کاملاً هضم میشود .

ص ۴۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

فصل هشتم

امراض جهاز هاضمه - رفع سوء هاضمه

سبب زمیننی ترشی برای اشخاصی که مبتلا به سوء هاضمه هستند توصیه می شود.

ص ۱۰۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

شاه بلوط پوست کنده را برای تهیه غذای مختلف در طبخای بکار میبرند اگر آنرا بشکل پوره در آورند قابل هضم بوده و مخصوصاً آنرا برای اشخاصی که سوء هاضمه دارند توصیه کرده اند.

ص ۱۱۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ترب اشتها آور قوی میباشد دارای ویتامین (B و C) و دارای فسفر است اشخاصی که سوء هاضمه دارند بایستی مصرف کنند چون ثقیل الهضم است لذا آب ترب که بهترین دارو برای پاک کردن و ضد عفونی کردن روده است مصرف نمایند.

ص ۱۱۶ و ۱۲۷ اسرار خوراکیها ۶۸ - سبزیها و میوه های شفا بخش

مرزّه از تخامه شدن و ترش کردن غذا جلوگیری می کند و اشتها آور است.

ص ۲۳۸ - اسرار خوراکیها

لوبیا دارای فسفر زیاد و کمی پتاسیم و آهن میباشد و برای رفع پوده و ترش کردن معده بسیار مفید است؛ مخصوصاً تازه و سبز آن.

زیاد خوردن آن تولید نفخ میکند و سبب دیدن خوابهای پریشان می شود.

ص ۲۳۹ - اسرار خوراکیها

برگه آلو وزرد آلو این دو برگه باهم جور بوده و بهترین ضد سم و منظم کننده دستگاه هضم میباشد و برگه های مفیدی میباشد که بطور طبیعی در آفتاب خشک شده باشد آنهائی که مصوعاً خشک میشوند چندان مرغوب نیستند مخصوصاً آنهائیکه با گاز گوگرد ضد عفونی میشوند حرارت زیادی که برای خشک کردن مصنوعی بمیوه ها می دهند مواد ملین آنها را خراب میکنند و نیروی حیاتی آنها را میکشند برگه را قبل از آب بشوئید و گرد و خاک روی آنها را بگیریید و بعد در آب گرم خیس کرده بگذارید يك شب بماند و بهتر است که در آن یکدانه لیمو ترش بیندازید و صبح ناشتا میل نمائید و آب آنرا هم بنوشید.

ص ۲۲۲ - اسرار خوراکیها

نسخه برای سوء هضم و یا نفخ شکم

رازیانه ۱۵ گرم، زیره سیاه ۱۰ گرم، گشنیز ۱۵ گرم، سنبل خطائی ۱۵ گرم، انیسون ۱۵ گرم، زیره سبز ۲۰ گرم، تمام اینها را باهم مخلوط کنید و يك قاشق قهوه خوری از آنرا در يك لیوان آب بریزید و دو دقیقه آنرا بجوشانید و ده دقیقه دم کنید و يك فنجان از آنرا بعد از هر غذا یا عمل شیرین کرده بنوشید.

ص ۲۴۳ - سیاهان و گلهای شناخت

گل لادن دارای خاصیت ضد عفونی کننده جهاز هاضمه است.

ص ۱۲۹ - اسرار خوراکیها

خاکشرو سبب مانع سوء هضم میباشد.

ص ۱۰۴ و ۲۰۲ - اسرار خوراکیها

گللابی رسیده خوب جویده شود. درمان سوء هاضمه است گللابی سفت را با آب و عسل میشود جوید.

گللابی هضم را آسان مینماید. مدر و ملین است. دارای ویتامین (A)، (B و C) بوده برای اعصاب هم مفید است.

ص ۱۱۶ و ص ۲۳۱ - اسرار خوراکیها

خوردن خرما و انگور برای رفع سوء هاضمه تأکید شده است.

ص ۲۳۷۵ - امر از خوراکیها

آلبالو برای سوء هاضمه های لجوج بسیار مفید است و انواع آلوی تازه، يك درمان خوبی است.

مخصوصاً برای مبتلایان سوء هاضمه مزمن و ضعف اعصاب، زیرا ملین خوب و محرك دستگاه تغذیه است. و غمیش برای تمام اعضاء بدن بسیار نافع است و خاصیت مسهلی آن مربوط به داشتن مقدار زیاد سلولزی است که در آن موجود است با سوء هاضمه می جنگد اعمال کلیه را آسان مینماید دارای ویتامینهای زیادی است و همچنین املاح و قندش زیاد است تنهائی میوه ای است که اثر اسید کننده را دارد.

ص ۲۱۲ - اسرار خوراکیها

کلبوره یا دریم نخودی نیرو بخش، مقوی و مقدار آن بیست تا پنجاه گرم در يك لیتر آب دم میکنند و برای تقویت بدن در مورد انواع سوء هاضمه و تخمه مصرف میکنند آلکولاتور دریم نخودی را در داروخانه ها هم دارند مقدار مصرف آن سی تا پنجاه قطره بین غذا به همین منظور مصرف میکنند.

ص ۲۰۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

مرزنکوش مقوی، بادشکن، مدر، خواب آور، معده را تقویت میکند و عمل هضم را آسان میکند کسانی که مبتلا به درد دل یا سوء هضم هستند مقدار يك قاشق دسر خوری از گیاه خشک مرزنکوش در يك لیوان آبجوش ده دقیقه دم کرده روزی دو تا سه فنجان از آنرا بنوشند.

ص ۲۱۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

نعنای مز یا خشک آن مقوی اعصاب و در دفع گاز و نفخ که در شکم و روده ها جمع میشود بسیار مفید است و در هضم غذا کمک خوبی است و سوء هضم و تخمه را درمان میکند و با غذا در امعاء آنها تخمیر میشود داروی شفا بخش و گرانبهائی است مقدار مصرف آن يك قاشق دسر خوری در يك لیوان آبجوش دم کرده هر روز يك فنجان بعد از غذا مصرف نماید.

نعنا دارای هورمون مخصوصی است که محرك دستگاه و غدد گوارشی میباشد. این هورمون اثر مطبوعی در روی غدد آمیزشی دارد. يك فنجان دم کرده نعنا بعد از غذا هضم را آسان میکند و اختلالات معده را برطرف میکند. (پونه) هم برای هضم غذا مفید است.

ص ۲۳۱ - گلها و گیاهان شفا بخش و ص ۱۱۹ - اعجاز خوراکیها

مبتلایان بسوء هضم میتوانند مقدار ده تا بیست گرم گل بابونه را در یک لیتر آب دم کرده با هر غذا دو فنجان مصرف کنند برای کندی عمل روده ها و یبوست و عفونتهای دردناک مفید و مؤثر است با برگهای آن با بونه پلو می پزند .

ص ۵۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

پوارو سرشار از ویتامینهای (ب B و ث C) و به نسبت قابل توجهی دارای آهن - آهک - فسفر - منیزیم - پتاسیم و گوگرد است در رژیمهای غذایی، زیاد برای بیماران مختلف تجویز میگردد از جمله به بیمارانی که مبتلا بسوء هاضمه هستند، معده ای که بهم خورده باشد و هیچ غذایی را قبول نمیکند سوپ پوارو را بخوبی قبول کرده و در عین حال که با معاء داخلی استراحت میدهد آنرا تقویت هم میکند .

ص ۷۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آویشن تازه و خشک را در عفونتهای ریوی و سوء هضم و تخمه مصرف میکنند مقدار مصرفی ده گرم که دوماثل باشد در یک لیتر آب دم کرده میل می کنند صدها مرتبه بتجربه رسیده است .

ص ۸۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

لیمو پراز ویتامینهای (A و B) مخصوصاً (ث C) دارای آهن، آهک، کلسیم، فسفر، پتاسیم میباشد در لیمو آسیدهای زیادی وجود دارد که معروفترین آنها آسید اسکوریک میباشد که ضد بیماری اسکوربوت است و آسید سیتریک بزرگترین دشمن اسیداوریک است و خون را رقیق کرده و مجاری دستگاه هاضمه را ضد عفونی میکند اسید لیمو در بدن به تجلیل میرود و فضولات را حل کرده و تورم مخاط را برطرف میکند آبلیمو را اگر بسوس و با غذاهای ثقیل و سنگین بزنند هضم آنرا آسان و سهل خواهد کرد برای معالجه سوء هضم با آبلیمو میتوان دازوی ثمر بخشی را تهیه کرد که طرز تهیه آن این است .

آب یک لیموی تازه را بگیرید و یک لیوان از آب معمولی پر کنید در بین غذا یا بعد از غذا میل فرمائید . این داروی ساده و سهل الحصول درمان مؤثری برای سوء هضم است که شما هم میتوانید آنرا تهیه کنید و بکار برید . مبتلا بترشی یا سوء هاضمه نخواهید شد . در سالاد سبزیها و میوه های خام برای چاشنی باید بجای سرکه صنعتی آبلیمو را بکار برد . استعمال آبلیمو سبب میشود که هم غذا

زود هضم شود و هم ذائقه از طعم و عطر آن لذت ببرد.

برای هضم غذا بایستی ۱۵ دقیقه قبل از غذا میل نمائید بدین ترتیب که آب يك يادو لیمو را گرفته با آب نیم گرم و عسل مخلوط نموده بنوشید . آلبیمو بزاق را زیاد میکند بایستی جرعه جرعه بنوشید صبح ناشتا هر کس بخورد تاظهر احساس گرسنگی نمیکند .

ص ۱۴۰ میوه‌ها و سبزیها و ص ۱۱۹ و ۱۴۰ تا ۱۴۶ - اسرار خوراکیها

پرتقال مفید است قبل از غذا بخورید در شب چندان نفعی ندارد .

ص ۱۵۰ - اسرار خوراکیها

جوشانده برگهای توت وحشی (تمشک) بمقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب برای رفع سوء هضم مفید است این توت سرشار از ویتامین (C) و قند و آسید سیتریک و آسید مالیک و روغنهای مایع میباشد .

ص ۱۵۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

کسانیکه مبتلا بسوء هاضمه هستند در خوردن خریزه و گرمک با اعتدال آنرا مصرف نمایند و رعایت این نکته را بکنند که بایستی کاملاً خوب بجوند .

ص ۱۶۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش ص ۱۱۹ - اسرار خوراکیها

گیاه سبز آب تند و تلخ است بوی آن بمشام نمیرسد ولی وقتی آنرا خشک کنند بوی مخصوصی بخود میگیرد که آن بو دارای عطر مطبوعی میباشد و بهمین جهت بآن اسم چای اروپا داده‌اند .

خواص آن مقوی، هضم کننده و برای سوء هضم - نفخ معده مفید و مؤثر میباشد .

مقدار مصرف آن یک قاشق در خوری در یک لیوان آب جوش است که باید ده دقیقه آنرا دم کرده و هر روز دو تا سه فنجان از آنرا مصرف کرد .

ص ۱۱۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

سوسنبر برای اختلالات هاضمه، دل‌بهیم خوردگی دم کرده ده گرم برك سوسنبر تازه در یک لیوان آب نوشابه گوارا و خنکی است در مورد اشخاصیکه مبتلا بسوء هاضمه و تخمه شده‌اند تجویز میشود .

ص ۱۱۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده کل چای برای سوء هضم تجویز میشود . چای دارای دو در صد کافئین و مقدار زیادی منکنز و آهن است،؛ ولی کسانی که مبتلا باختلال اعصاب

طبخ قلی - نقرس - سنگ کلیه از نوع کسالات هستند نباید جای مصرف کنند.

ص ۹۰ - گلهای و گیاهان شفا بخش

دارچین مقوی خوبی برای دستگاه هاضمه میباشد و ضد درد معده هم می باشد دارچین دارای یک نوع روغن مایع فشرار و دارای خواص مقوی و در سوء هضم مصرف نمائید دارای ۹۱ ماده مختلف و مفید برای بدن است.

باز کردن اشتها و بکار انداختن دستگاه هضم
ص ۹۲ - گلهای و گیاهان شفا بخش

ریشه دندان شیر خیلی بزرگ سیاه و دراز دارای شیر سفید غلیظی مثل شیر است تلخ و دارای خواص ادرار آور و اشتها آور و تصفیه کننده خون است و دارای ویتامین های (A و B و C) و مقوی می باشد جوشانده آن قبل از صرف غذا اشتها آور و بعد از غذا هضم کننده است نگهداری آن زود فاسد میگردد.

دندان شیر در اطراف طهران میروید و عوام آنرا جاش خر خطاب می کنند.

ص ۱۰۶ - گلهای و گیاهان شفا بخش

پوست درخت زبان گنجشک تقویت کننده اشتها آور سی تا چهل گرم در یک لیتر آب جوشانیده روزی سه فنجان صبح و ظهر و عصر قبل از غذا بنوشید.

ص ۱۱۴ - گلهای و گیاهان شفا بخش

سبزی ترشک سرشار از ویتامین (C) میباشد اشتها می آورد خون را تصفیه می کند و کمبود ویتامین بدن را برطرف میکند این سبزی بعضی از اغذیه ثقیل را مخصوصاً تخم مرغ سفت پخته را زود هضم میکند و غذاهائی را که با آن در آشپزخانه تهیه می کنید اشتها را تحریک می کند.

ص ۹۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

بادام سرشار از ویتامین (A و B) و قند، سقر، چربی، روغن و مواد سفیده ای و آهک و فسفر است. بادام تازه یا خشک آن برای هر معده ای سازگار نیست؛ ولی اگر آنرا کمی بو بدهند سهل الهضم تر خواهد شد و کاملاً آهسته آهسته بجوید و با آب دهان مخلوط کرده تا زود هضم شود. بادام شیرین در تحریک دستگاه هاضمه تجویز میشود.

ص ۱۲۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

چفندر سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) و دارای مقدار زیادی قند میباشد و خنک و سرد و اشتها آور با اندازه کافی مقوی است و دارای اثر رادیو آکتیف است که عمل آن در دستگاه هاضمه بدن قابل توجه و اهمیت میباشد.

ص ۳۵ - میوه خار سبز بیای شفا بخش

دمکرده تخم هویج به مقدار یک قاشق قهوه خوری برای یک فنجان آب جوش مقوی، سرد و اشتها آور است و همچنین آب هویج خام مفید است.

ص ۳۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش و ص ۲۴ - اسرار خوراکیها

کلم سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) دارای ارزش غذایی زیادی میباشد کلم چون دارای آرسنیک میباشد اشتها آور، نیروی جوانی می‌بخشد رنگ قیافه را قشنگ کرده و جاق می‌نماید.

ص ۴۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

خوردن روغن زیتون با غذا اشتها را زیاد میکند البته مقدار کم روغن زیتون ترشحات غدد مخصوصاً صفرا را اصلاح مینماید ولی زیاده روی در خوردن آن باعث زیادی ترشحات غدد صفرا و سودا میشود و باعث بیخوابی و لاغری است و از این جهت خوردن آن با شخص جاق و بلغمی مزاج توصیه می‌شود ممکن است روغن زیتون را با سالاد قبل از غذا اضافه نمود.

ص ۲۴۱ - اسرار خوراکیها

پخته شلغم اشتها آور است.

ص ۲۴۲ - اسرار خوراکیها

کرفس اشتها آور است مخصوصاً اگر با برگ‌های جوان آن سالاد تهیه شود.

ص ۲۴۳ - اسرار خوراکیها

دارایی این نعمت نیز از خانواده مرکبات و نزدیک به لیمو و پرتقال است. تلخی کم، آنرا یک اشتها آور طبیعی کرده است و برای تمام کسانی که اشتها کاذب دارند و همچنین کسانی که میلشان بغذا نمی‌کشد و معده شان خوب کار نمی‌کند مفید است. آنرا قبل از غذا میل نمایند زیرا اشتها را تحریک و هضم را آسان میکند و عملش روی ترشحات معده است. در موقع خوردن بآن قند

نرئید دارابی میوه ایست که صبح اگر آنرا بجای صبحانه بخورید بشما جوانی و سلامتی می دهد.

ص ۲۲۰ - اعجاز خوراکیها

بهر مردان قدیمی کوه نشین عقیده دارند اگر صبح ناشتا سوپ سرخورده شود کسی که مبتلا بسوء هضم باشد بکلی از آن شفا خواهد یافت و خود آنها هر وقت مبتلا باین کسالت شدند این سوپ را صبح ناشتا می خورند و می گویند معده و روده هارا پاک می کند سیر برای اشخاصی که مبتلا بامراض جلدی هستند و همینطور برای کودکان شیر خوار خوب نیست و در باره این اشخاص منع شده است. زیرا شیر را فاسد کرده و آنها را مبتلا بنفخ شکم و دل درد می کند سیر را ممکن است بسالاد قبل از غذا اضافه نموده میل کنند تفصیل در قسمت سالاد مراجعه شود.

ص ۲۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برگهای کاسنی و جشی سرشار از ویتامین (C) و دارای خاصیت تقویت کننده و اشتها آور، مقوی معده و کبد است. ریشه کاسنی هم همان خواص برگ آنرا دارد دم کرده آن ۲۵ گرم در یک لیتر آب میباشد.

ص ۱۲۵ و ۴۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

گلپر ضد عفونی کننده و میکرب کش قوی است خوردن مقدار کم آن موجب نشاط است در هضم غذا مؤثر بوده و ترشحات معدی را زیاد مینماید سموم بدن را دفع میکند و اشتها را زیاد مینماید و بعلت داشتن هورمونهای زیاد خوردن آن شیر و عرق را زیاد میکند ساقه و برگ گلپر و خوردن آن مفید است و افزودن آن بخوراک و ترشیهها بسیار نافع است و از فساد آنها جلوگیری میکند.

ص ۱۲۰ - اعجاز خوراکیها

برگها و ریشه توت فرنگی سرشار از تانن است بهمین جهت قابض، تلخ، مدر، اشتها آور قوی است یک مشت پنج دقیقه جوشانیده میل نمایند. توت فرنگی دارای هورمون مخصوصی است که اشتها و ادرار را زیاد میکند.

توت فرنگی سنگین و ثقیل است و کسانی که معده ای احساس دارند باید کمی انگور فرنگی بان بیفزایند و بعد آنرا بخورند زیرا انگور فرنگی دارای اسید پلنیک است و این اسید ترشح عصیر معده را زیاد کرده در نتیجه عمل هضم را آسان میسازد.

ص ۱۱۵ - اعجاز خوراکیها و ص ۱۵۸، ۱۶۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

رنجیل اشتها را زیاد و غدد عرق را تحریک و سموم بدن را خارج و معده و روده ها را هم ضد عفونی میکند .

ص ۱۴۰ - اعجاز خواکیها

برای باز کردن اشتها و بکار انداختن دستگاہ هاضمہ

بیست گرم گل خشک بومادران را در یک لیتر آب ده دقیقه دم کرده روزی یک فنجان قبل از هر غذا بنوشید اثر مهمی در تصفیه خون، تقویت اعصاب و باز کردن اشتها دارد بیش از ۲۴ ساعت بماند فاسد میشود . این گیاه به چهار نام معروف است بومادران - برنجاسف - افسین ، کیک بحرایی شویلا میگویند .

ص ۷۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

یک قاشق قهوه خوری بادیان رومی در یک فنجان آبجوش باید پنج دقیقه دم کرد و با هر وعده غذا یک فنجان از آنرا بعد از هر غذا مصرف کنند هضم کننده غذا است درد شکم را آرام میکند در فرانسه آنرا بعلت خواص طبی که دارد میکارند .

ص ۶۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

گیاه باد آور یا کنگر را چنانچه بمقدار بیست تاسی گرم در یک لیتر آب دم کرده قبل از هر غذا دو یا سه قاشق سوپخوری بخورند اشتها آور و داروی مقوی کاملی است برای تقویت دستگاہ هاضمہ مفید است .

ص ۵۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

برای اشتها و در پایان کریپ پانزده گرم برگ بو با چهل گرم پوست نارنج را در مقدار یک لیتر آبجوش دم کرده قبل از هر غذا یک فنجان میل کنند داروی مقوی و شفا بخش است .

ص ۶۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

پیاز سرشار از ویتامین های (ب B C) و دارای آهن - آهک - فسفر - پتاسیم - سدیم - گوگرد - ید - سیلیس و قند است . برای پیرمردانی که

ضعیف شده‌اند و می‌خواهند تقویت کنند غذای مقوی و نیروبخشی است اگر چند برش پیاز خام را در ابتدای غذا با سالاد بخورند اشتها را تحریک می‌کند.

ص ۸۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش ۱۲۴ - اعجاز خوراکیها

سالادیکه از سبزی و سیر و پیاز - آب لیمو - کاهو - روغن زیتون تهیه شود برای اشتها بغذا نظیر ندارد به قسمت تهیه سالاد مراجعه شود.

ص ۱۵ - اندر نامه برای يك زندگي نرين ۱۷۷ اسرار خوراکیها

تخم رازیانه با تخم بادیان و تخم زیره سبز و زیره سیاه تشکیل (چهار تخم گرم) را می‌دهند که عطاریها آنرا می‌فروشدند و خاصیت آن این است که اشتها آور است و هم چنین بادبر و مقوی می‌باشد.

ص ۵۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

ریواس دارای ویتامین‌های (ب و C) است به شکل کمپوت و مربا اگر تهیه کنند خنک، مقوی، ملین و کرم کش است کمپوت ریواس بهرمده‌ای می‌سازد و حتی بچه‌ها هم می‌توانند آنرا هضم کنند بهمین جهت است که مصرف آن در بی‌اشتهائی و بیماریهای کبدی تجویز شده ریواس دارای اسیدهای چندی است که با کلسیم ترکیب شده‌است و جذب بدن می‌گردد.

ص ۶۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

شاه‌تره اشتها آور، تصفیه‌کننده خون و مدر است اگر در روز يك قاشق دسر خوری از گیاه خشک شاه‌تره را در یک فنجان آبجوش مدت ده دقیقه دم کنند و هر روز دو یا سه فنجان از آن دم کرده را قبل از غذا و یا یک فنجان موقع خواب بنوشند خاصیت آن در بدن اشتها آور و تقویت کننده خواهد بود و بدن را هم تقویت می‌کند و ضعف دستگاه هاضمه را برطرف می‌سازد.

ص ۱۲۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

شیر گیاه دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند و هضم کننده است مقدار مصرف آن پنجاه تا صد گرم در یک لیتر آب جوشانیده مصرف می‌کنند.

ص ۱۴۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

افنان سربرای دستگاه هاضمه بسیار مفید است. ملین - مقوی معده و تصفیه کننده خون است. مقدار مصرف آن از گل و برگهای آن مقدار پنجاه گرم در يك لیتر آب دم کرده روزی سه تا شش فنجان میل کنند.

ص ۱۵۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده گل طاوسی اشتها را باز میکند. و مدر و مقوی قلب و اعصاب نیز میباشد.

مقدار یک قاشق قهوه خوری در یک لیوان آبجوش ده دقیقه دم کرده روز اول یک فنجان کوچک، رفته رفته مقدار آنرا زیادتر میکنند ولی در هر حال در روز از سه فنجان بیشتر نباید مصرف نمود.

ص ۱۹۳ - گیاهان و گیاهان شفا بخش

سبیل خدائی دارای خواص تقویت کننده و محرک و هضم غذا را آسان میسازد و قوی شکم و روده نفخ می کند و با غذا هضم نمیشود با دشکن است قسمتهای مورد استفاده این گیاه ریشه و برگ و تخم آنست که تخم آنرا بمقدار بیست گرم در یک لیتر آب دم میکنند و ریشه آنرا هم مقدار بیست گرم در یک لیتر آب میجوشانند و با هر وعده غذا یک فنجان از آنرا مصرف میکنند.

ص ۱۱۸ - گلپا و گیاهان شفا بخش

برای هضم غذا و خوب خوابیدن

برگ نارنج ۲۰ گرم، ورون ۱۵ گرم، انیسون ۱۵ گرم، برگ فرنج مشک ۱۵ گرم، پونه ۱۵ گرم، غنچه بهار نارنج ۵ گرم، گل تیول ده گرم، تمام اینها را با هم مخلوط کنید و دو قاشق سوپخوری از آنرا در یک لیوان آبجوش بریزید و آنرا بجوش بیاورید و سپس از روی آتش بردارید و دو دقیقه آنرا دم کنید بعد از شام یک فنجان میل کنید.

ص ۱۴۸ - گلپا و گیاهان شفا بخش

تورم مخاطهای دستگاه هاضمه

خرفه از نظر موسیلاژ (ماده لزج و لعابی سبزی) خیلی غنی است و بهمین جهت است که وقتی خورده شود مخاطهای متورم دستگاه هاضمه را نرم کرده و در حکم ضمادی داخلی برای آنها میباشد.

ص ۷۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

خواص تخم کتان ملین و نرم کننده ممکن است در تمام بیماریهایی که مربوط به تورم فنجاری هاضمه و ادرار است از قبیل یبوست - ورم روده های کوچک - حبس البول - ورم کلیه و سوزاک و غیره مصرف می شود مقدار

مصرف آن سه قاشق سوپخوری تخم کتان دریکه لیتر آب جوش است که باید
یکه شب آن را دم کرد و پس از آن هر روز سه تا چهار فنجان از آن را
مصرف کرد.

۱۷۱- گلها و گیاهان شفا بخش

فصل نهم

درمان یبوست

چگونه غذا باید خورد که تولید یبوست نکند

تند خوردن و نجویدن مضرات بسیار دارد و دچار بیماری مینماید . یکی از عوارض تند غذا خوردن سسکه است و دیگر مبتلابه لکهای صورت میشوند چنانچه حامله باشند نوزادشان ممکن است لکه‌هایی داشته باشند

کسانی که تند غذا می‌خورند و آنرا نجویده بلع مینمایند اغلب دچار یبوست و زخم می‌گردند و بالعکس کسانی که آهسته غذا می‌خورند دیر پیر میشوند عمر طولانی دارند بزخم معده دچار نمیشوند - یبوست کمتر پیدا میکنند پس باید غذا را با تأتی و صبر و حوصله خورد و آنرا با دندان مالید و با بزاق مخلوط کرد .

ص ۱۴۱ اسرار خوراکیها ۱۲۲ جهاز خوراکیها

درمان یبوست

میوه ها علاوه بر املاح معدنی که دارند اعمال مختلفی را بر روی دستگاه بدن انجام میدهند که میتوانیم آنها را مثل يك داروي كمكي در معالجه بيماريهاي بيشمار مورد استفاده قرار دهيم . اگر بعضي ميوه ها مثل به و زالزالك مورد صحرائي داراي مقدار

زیادی تانن هستند که برای جاو گیری از اسهال مفیدند بسیاری از میوه‌ها خاصیت ملینی دارند و بمزاج لینت می‌دهند میوه‌ها چون دارای سلولز می‌باشند در طول مجاری روده هاء مدفوعات را بخارج دفع می‌کنند و بنالوده چون میوه‌ها دارای مقدار زیادی آب هستند مدفوعات را نرم و شل کرده و تخلیه آنرا بخارج آسان می‌سازد .

کسانی که زیاد میوه می‌خورند دارای مدفوعی هستند که در مقام مقایسه با مدفوع اشخاصیکه زیاد گوشت می‌خورند و میوه نمی‌خورند شباهتی ندارد . دکتر ژیلبر و دکتر روی نیچی که گویا فرانسوی باشند در مدفوعات بیماری که از رژیم گوشت پیروی می‌کرده و فقط غذای خود را منحصر به خوراکیهای گوشتی کرده است در يك میلیتر مکعب شش هزار و هفتصد میکرب را پیدا کرده اند و بهمین بیمار مدت پنج روز میوه و شیر و ماست و پنیر داده و مدفوع او را تجزیه کرده اند و دیده اند تعداد شش هزار و هفتصد میکروب در يك میلی متر مکعب مدفوع او به ۲۲۵۰ میکروب تقلیل یافته است و همچنین میوه ضد سم می‌باشد و بیوستهای مزمن را بر طرف می‌کند و نمی‌گذارد شخص مبتلا به تصلب شرائین گردد .

میوه خوارها دارای رنگ سرخی می‌باشند که حکایت از نیرومندی و تندرستی آنها می‌کند بر عکس گوشتخواران رنگ گرفته و خفه ای دارند که علائمی از مسمومیت دائمی آنها می‌باشد پرفسور اهرپ میگوید میوه‌ها بهترین عوامل تصفیه کننده و معالجه کننده‌ای هستند که طبیعت آنرا در دسترس ماقرار داده است خود پرفسور اهرپ و همکارانش در موارد زیادی ملاحظه کرده اند که اشخاص میوه خوار کمتر مبتلا بزخمهای چرکدار میشوند و اگر احیاناً بدن آنها زخمی و مجروح شود زود زخم و جراحت آنها التیام و شفا یافته و کمتر منجر بچرک و عفونت می‌گردد لذا برای اینکه هیچوقت به بیوست مزاج مبتلا نشوید از میوه‌ها و سبزیهای که رفع بیوست را می‌کند و ذیلا توضیح داده میشود مورد اسفاده قرار دهید .

ص ۱۱۲ میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برای معالجه و درمان بیوست با و یا نارنج تازه مرا در آب جوشانیده و این آب را که خیلی تلخ و کس است دور ریخت و دوباره پوست پرتقال و یا نارنج را در آبی که با قند و یا شکر شیرین شده است بیست دقیقه جوشانید ، مقدار قند و یا شکری که برای آن لازم است بیست گرم قند و یا شکر در مقابل يك لیتر آب است و باید آنرا در بشقاب گذاشت تا

خُنك شود و آنرا صبحها ناشتا مصرف کرد یا شبها بعد از سه ساعت که از صرف شام گذشته خورد هضم پوست پرتقالی که باین ترتیب تهیه شده نامطبوع و مشکل نیست و مصرف آن موجب این میشود که فوراً ملح مخصوصی که همراه با بلغم است بوجود آید که موجب تسهیل در تخلیه مدفوع گردد و بیبوست را برطرف میسازد.

ص ۶۸ - گلیا و گیاهان شفا بخش و ۱۶۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

تنقیه

تخم کتان دز مصارف خارجی نیز مورد استعمال دارد پنجاه گرم آنرا در يك لیتر آب دو دقیقه می جوشانند و آن را برای رفع یبوست تنقیه میکنند.

ص ۱۷۱ - گلیا و گیاهان شفا بخش

روغن زیتون برای معالجه یبوست ، صبح ناشتا يك قاشق سوپخوری روغن زیتون را خالی و یا با آب پرتقال و یا الیمو بخورید و این کار را ادامه دهید تا موقعیکه یبوست بکلی برطرف گردد.

ص ۱۰۳ - گلیا و گیاهان شفا بخش

غذاهای که بیشتر تولید یبوست مینماید

الکل - گوشت های گاو، خوک و بز و خرگوش - ماهی های بزرگ و

کنسروهای ماهی - چاشنی های مصنوعی خامه - آردهای نرم که سبوس آنها

گرفته شده است. - شوكلات و شیر جوشیده - پنیرهای فاسد و کهنه - شیرهای

غلیظ قند دار - شیرینی های تازه - روغن های تقلبی پیه دار - نان سفید -

بیسکویتها - شیرینی های خشک - رشته فرنگی - سیب زمینی سرخ کرده

- نخود - باقلا و باقلای چیتی و لوبیا - انواع ساندویچ ها - شاه بلوط ابو

داده - موز خام و پخته - سفیده و زرده تخم مرغ.

میوه های رسیده که ملین می باشد

آلبالو - هلو - زردآلو - کیلاس و انواع گوجه آلو - پرتقال - لیمو سایر
مرکبات - انجیر - گلابی - انگور - توت - خربزه - هندوانه - آناناس - به
سیب - عمل - خرما - عنب - کشمش .

برای لینت مزاج کودکان

شاخه های نازک درخت انجیر را اگر در آب بجوشانند آن ملین
و برای کودکان مفید است .

انجیر چون دارای دانه های ریزی است بروی معده و روده ها خاصیت
تقویت کننده و ملین دارد اگر انجیر را بپزند و بشکل کمپوت یا مر باد آورند
برای اشخاصیکه سوء هاضمه یا یبوست دارند مفید است و برای پختن انجیر هم
قند شکر لازم ندارد چون خود انجیر دارای مواد قندی است برای درمان
یبوست با انجیر اینطور میتوانید عمل کنید .

در ظرفی که شیر دارد سه انجیر خشک را که چهار قسمت شده باداوزه
کشمش بیا نندازید و بجوشانید و صبح ناشتا آنرا بخورید یا بهتر است چهار انجیر
خشک را در لیوانی که یک چهارم آن شیر با آب است بریزید تا اینکه محتوی
آن یک چهارم رسیده و با جوشیدن حجم آن کم شد آن را صاف کنید و شیر
آن را مصرف کنید ممکن است شب شب دانه انجیر را بشوئید و دو قسمت
کرده و آنرا در آب نیم گرم خیس کنید تا تمام شب بماند و صبح ناشتا آنرا
بخورید .

ص ۱۶۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

اگر شصت گرم گل هلو را در یک لیتر آب دم کنند دم کرده ای
بوجود میاید که وقتی به بچه ها داده شود اجابت معده را کمک میکند و
یبوست آنان را بکلی برطرف میسازد .

ص ۱۸۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش
و ص ۲۲۰ - اسرار خوراکیها

شریت برای رفع یبوست بچه ها

شریت غلیظ گل هلو بمقداریك قاشق قهوه خوری برای بچه ها داروی ملین معروفی است که میتوان جای شریت غلیظ کاسنی را که دارای طعم مطبوعی است بگیرد.

برای تهیه شریت غلیظ گل هلو باید صد گرم گل هلو را دوازده ساعت در يك لیتر آب بخیسانید و سپس آنرا روی آتش ملایمی بگذارید و آهسته آهسته بجوشانید سپس در صافی بریزید و فشار دهید تا صاف شود و هم وزن آن شکر بآن اضافه کنید.

برای تهیه شریت غلیظ گل هلو میتوانید از شکوفه هایی که روی زمین ریخته اند استفاده کنید و یاد درخت را آهسته نکان دهید تا شکوفه های آن بریزد و در این مورد هیچ لطمه ای بدرخت یا میوه آن نمیخورد زیرا تنها شکوفه هایی که ثمر ندارند میریزند.

شریت غلیظ گل هلو دارویی است که دشمن سر سخت یبوست میباشد و برای کسانی که دارای معده حساس هستند توصیه شده است. لویی چهاردهم وولتر بطور مرتب این شریت را مصرف میکردند.

ص ۱۸۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

خطمی خبازی یا پنیرك خاصیت نرم کننده و مسهلی دارد دم کرده یا جوشانده برگه و گل پنیرك بهترین وسیله درمان و معالجه است مصرف آن مخصوصاً در یبوست بچه ها و کسانی که دارای معده و روده هایی تنبل و غلیظ میباشد تجویز و توصیه شده است.

اشخاصیکه متبلا به یبوست هستند باید شبها قبل از خواب و صبحها پس از بیداری يك یا دو فنجان دم کرده گل پنیرك را با يك قاشق قهوه خوری غسل خالص میل کنند و مطمئن باشند که بزودی و بطور خیلی طبیعی غرضه یبوست آنها برطرف خواهد شد. مقدار مصرف آن ده تا بیست گرم برگ و گل آن در يك لیتر آب جوشانده پنج دقیقه دم کنند. تفصیل خواص دیگر آن در قسمت دردسینه و

زکام این کتاب شرح داده شده است.

ص ۷۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

کلابی سرشار از ویتامین های (A و B و C) - قند - مواد چربی و تانن است دارای آهن - کلسیم - فسفر - منیزیم - پتاسیم - منگنز میباشد. کلابی میوه ایست مغذی - ملین - مدر

بعضی از اشخاص نمیتوانند با سانی و راحتی کلابی را هضم کنند چنین اشخاصی باید کلابی را بپزند و بصورت مارملاد در آورند و برای اینکه مواد حیاتی از دست رفته آنرا که در اثر حرارت از بین رفته دوباره تجدید کنند باید مقداری آبلیمو یا پرتقال تازه بآن بیفزایند.

مصرف کلابی ترشح بزاق دهان را زیاد میکند و در نتیجه باعث تسهیل دستگاه هاضمه میگردد.

ص ۱۸۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

يك قاشق قهوه خوری پوست کلابی را که خشك شده است در يك فنجان آبجوش دم کنید و بخورید محال است غذا را بزودی هضم میکند.

ص ۱۸۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

جاش خریادندان شیر تلخ و شیردار است و دارای خواص ادرار آور و بطور خفیف خاصیت مسهلی دارد برای تنبلی معده و یبوست مفید است.

جوشانده آن قبل از غذا اشتها آور بعد از غذا خورده شود هضم کننده است.

جوشانده شیرین برگ و یارپشه آن بمقدار شست گرم در يك لیتر آب پنج دقیقه بر گها و ده دقیقه ریشه آن جوشانده شود روزی سه فنجان صبح - ظهر عصر يك فنجان میل کنند.

ص ۱۰۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

کاسنی ض یبوست است و برای رفع یبوست دم کرده برگ و ریشه کاسنی بمقدار دو فنجان هر روز صبح ناشتا باید مصرف کرد و مقدار مصرف آنهم سی گرم برگ و ریشه کاسنی خشك در يك لیتر آب است. آثار کاسنی وحشی در ابتدای مصرف آن ضعیف و غیر محسوس است بهمین

جهت باید بمصرف آن مداومت داد تا بمرور آثار شفا بخشی آن ظاهر گردد.
ص ۱۶۵ - مملیا و میاهان شفا بخش

برگ کاسنی ملین است بشرطی که خام خورده شود.
ص ۱۲۶ - مملیا و میاهان شفا بخش

سبزیهای ملین

کاهو و کاسنی - گندمیکه با سیوس باشد - کلم برگ - برگ شلغم - برگ چغندر - برگ ترب و تربچه - ترب سیاه - مارچوبه - پیاز - نخود فرنگی و باقلای تازه - تره ایرانی و فرنگی - انواع سیر و موسیر - لوبیای سبز - هویج - زردک - چغندرلبو با برگهایشان - گوجه فرنگی.

ص ۱۳۱ - اسرار خوراکیها

سیوس جو سلولز بیشتری دارد از این روان گندم برگ و مزیت پیدا نموده است معذک بعضی از یبوستها با خوردن نان جو برطرف میگردد ولی نباید در خوردن آن افراط کرد و حتی المقدور باید آنرا نرم نمود و سیوسهای درشت را گرفت و الا تولید اسهال مینماید سیوس جو دارای ویتامین (ب) بمقدار زیاد میباشد خوردن آن نیز سبب میشود که میکروبهایی مفیدی که در معده بوده ویتامین (ب) میسازند رشد نموده بمقدار زیادی ویتامین (ب) تحویل بدن انسان نمایند بنابراین خوردن نان جو با غذاهایی که ویتامین (ب) زیاد دارد جایز نیست و از این رو خوردن ماست را با نان جو صلاح نمیدانند نان جو دارای کلسیم هم میباشد.

ص ۱۴۱ - اعجاز خوراکیها

سیب

اگر سیب را موقع خواب با پوست آن بخورند بشرطی که بخوبی بجوند و فرو دهند برای یبوستهای مزمن و سخت فوق العاده مفید است و پس از چندی عمل روده ها را بصورت عادی و طبیعی درآورده و یبوست را رفع میکند. ترشی سیب ترشح غدد مخصوصاً بزاق را زیاد میکند. سیب سرشار از ویتامینهای (A)، (B) و (C) و مواد چربی، تانن و اسید مالیک و سلولز میباشد. سیب دارای مواد آهنی - آهک کلسیم - فسفر - منیزیم - پتاسیم - سدیم - سیلیس میباشد.

دکتر گیلورد آمریکائی دانشناس نامی جهان در کتابهای خود توصیف زیادی از سیب نموده و دکتر لکرن در کنگره سیب شناسی گفته است سیب نقش بزرگی را در قسمت تغذیه بدن و معالجه بیماریها بهده دارد و انجام میدهد که اهمیت آن غیر قابل تردید میباشد.

سیب تازه یا خشك را بهمه بیمار و تندرست بدهید زیرا سیب میوه ای لذیذ و مغذی است سیب را با پوست بشوئید و در ماشینهای آب میوه گیری بیندازید و آب شیرین و خوشمزه آنرا بنوشید.

ص ۱۹۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

منیزی که در سیب و تره فرنگی وجود دارد حرکات معده و روده ها را بفعالیت میاندازد و عمل هضم را آسان میکند و مقاومت بدن را در مقابل امراض عفونی و سرطان زیاد مینماید.

ص ۲۹ - احرار خوراکیها

بابونه یا آقطی لینت دهنده است

وقتی کلهای آقطی باز شد و ریخت میوه آن بوجود میآید این میوه بشکل Bie و پس از رسیدن سیاه میشود و داخل آن شیرهای است که رنگ آن قرمز مایل به بنفش است میوه درخت آقطی ادرار آور و ملین است و بمقدار پانزده تا سی گرم مصرف میشود بملاوه شیر میوه آقطی يك مسهل و تصفیه کننده ملایمی است.

برای استخراج شیر میوه آقطی میوه ها را در ظرفی لعابدار و یاسفالین ریخته و روی آتش آنقدر میزنند تا میوه ها از هم باز شود و سپس آنرا فشار میدهند و شیر آنرا که بسفتی عمل است میگیرند و صاف میکنند این شیر را (رب آقطی) میگویند و در موارد ضروری بمقدار بیست تا سی گرم مصرف می نمایند.

ص ۳۶ - کله ها و گیاهان شفا بخش

برای رفع کندی عمل روده ها و یبوست و عفونتهای دردناک مقدار بیست گرم گل بابونه را در يك لیتر آب جوش مدت بیست تا سی دقیقه دمکرده بعد از هر غذا دو فنجان مصرف نمایند.

ص ۵۳ - کله ها و گیاهان شفا بخش

هویج مثل تمام سبزیها بلکه بیشتر از همه آنها عمل روده‌ها را منظم میکند و پیوست را رفع میکند و مدفوع را بر عکس رژیم گوشتی نرم میکند بهمین جهت بهتر است خوراکیهایی را که از گوشت تهیه میشود با هویج باشد.

درمورد پیوست، باید سوپی را که از یک کیلو هویج درست شده است و دوساعت در یک لیتر آب جوشیده و بعد از صافی که مخصوص پوره کردن هویج است آنرا رد کرده و مصرف نمایند.

ص ۳۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

شاهی که ملقب به تند رستی بدن است سرشار از ویتامین (A و B) و ویتامین (C) آن خیلی زیاد است دارای آهن و منس و روی و منگنز آهن، گوگرد، ید و ارزش درمانی زیاد دارد شاهی از سبزیهایی است که خنک و مواد معدنی را بیدن میرساند کمبود ویتامین (C) را بر طرف مینماید اشتها آور تقویت کننده وادرار آور و ملین و تصفیه کننده خون است.

ص ۴۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

جوزهندی دارای روغن فراوان آسید و مواد نشاسته‌ای است بیست و پنج درصد مواد چربی دارد که از آن کره جوزهندی استخراج میکند و بعنوان ادویه اغذیه در طبخاخی استعمال میشود.

دکتر گلیوردها و زر متخصص نامی غذاشناسی در کتاب خود (چگونه باید خورد) توصیه کرده جوزهندی علاوه بر اینکه غذا را معطر میکند هم کننده و بطور ملایم نیز ملین است ولی نباید در مصرف آن افراط کرد زیرا تولید مسمومیت میکند.

ص ۸۸ - گله‌ها و گیاهان شفا بخش

آلوی خیلی تازه و رسیده را اگر صبح ناشتا با نان چاودار بجای صبحانه بخورند غذای کامل علیه یبوست مزمن است و کسانی که نمیتوانند آلویا آلوجه تازه و رسیده را خام بخورند میتوانند آنرا مربا یا کمپوت کرده و بخورند آلویا آلوجه خشک از میوه هائی است که اگر آب کنند مقدار زیادی آبر را بخورد میکشد و طعم و مزه خاصی را بخود میگیرد.

الوجه خشک سرشار از ویتامین (A) و آهن است و غذائی است مقوی که وززشکاران - دوچرخه سواران - دوندگان مخصوصاً باید همیشه آنرا مصرف کنند و مثل سقز آنرا بمکند. کمپوت الوجه خشک داروی ممتازی برای

معالجه و رفع یبوست میباشد برای معالجه و درمان یبوستهای مزمن و سخت از آلوی سیاه خشك یا آلوجه میتوان كمك گرفت در این مورد آلوی سیاه یا آلوجه يك چاره اصلی و قطعی است در این مورد چنین باید عمل کرد.

هشت عدد آلوجه خشك را مدت دوازده ساعت آب كنید بعد مدت ده دقیقه بدون اینکه قند یا شکر در آن بریزید آنرا روی آتش بگذارید و بپزید و در همان حین که مشغول جوشیدن و پختن است کمی آب لیمو بآن اضافه کنید و این آلوجه پخته را صبح ناشتا و شب هنگام خواب با دو عدد سیب درختی کاملاً رسیده بخورید و بخوابید پیش از ظهر و بعد از ظهرها هم هر دفعه دولیوان آب طبیعی خالص را بنوشید.

ص ۱۸۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ترخون اشتها آور سریع الهضم و مقوی است برای انواع دل درد ، دردهای معده و یبوست مفید است جوشانده آن بمقدار ۲۵ تاسی گرم برای يك لیتر آب توصیه و تجویز میشود.

ص ۵۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

رازبانه سرشار از ویتامین های (A و B و C) (آهك) است بواسطه خاصیت مدري که دارد سلسله اعصاب و دستگاه هاضمه را تقویت میکند به علاوه دم کرده تخم رازبانه بمقدار ۱۵ گرم در يك لیتر آب درمورد دل دردها - گاز معده و یبوست تجویز میشود .

ص ۵۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

کاهو سرشار از ویتامین های (A و B و C) و دارای آهن - آهك - کلسیم - فسفر - منیزیم - ید - منگنز - روی - سدیم - مس و زود هضم - اشتها آور - معده و روده ها را تقویت میکند جوشانده شست گرم کاهو در يك لیتر آب با شام یا قبل از خواب میل کنند اولاً رفع یبوست را کرده و چون خواب آور است خوابی راحت خواهد کرد.

ص ۶۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

شیره تخم کدو دارای خاصیت مکيني است و اگر کسی مبتلا به یبوست های خیلی سخت باشد و صبح ناشتا يك فنجان از آنرا سر کشد بزودي از شر یبوست راحت خواهد شد .

ص ۷۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سبزی ترشك دارای مقادیر زیادی ویتامین (C) میباشد ادرار آور

و تصفیه کننده خون است و غذاهای ثقیل مانند تخم مرغ رازود هضم میکند و ترشک بواسطه خواص ملینی که دارد سوپی از آن درست کرده و بمداز هر تخلیه شکم يك فنجان آنرا مینوشند. برای تهیه این سوپ باید چهل گرم ترشک، بیست گرم کاهو، بیست گرم تره، بیست گرم کاسنی زرد، پنج گرم کره و يك لیتر آب را بدون نمک مصرف کنید.

ص ۹۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخشی

مصرف گوجه فرنگی برای اشخاصیکه مبتلا به یبوست هستند تجویز شده است گوجه فرنگی از غذاهای درجه اولی است که نیرو و نشاط میدهد و باید آنرا خام خورد پوست و دانه های آن بهضم غذا کمک میکند و مثل يك جارو مدفوعات را وادار به تخلیه میکند دارای ویتامین (A و B و C) و آهن املاح معدنی بیشمار مخصوصاً فسفر و برم میباشد خنک، اشتها آور، در مقابل امراض عفونی و کمبود (اسکوپورت) ویتامین (C) را حفظ میکند توصیه شده است که نباید در روغن سرخ کرده و پخت زیرا سنگین میشود یا در آب خودش پخته و بعد موقع کشیدن کره را بآن اضافه کرده مصرف نماید.

اشخاصیکه به یبوست عادی مبتلا هستند در طی صرف غذا مخلوطی از کاهو - کرفس - هویج و گل کلم خام را که ریز ریز شده و با آب گوجه فرنگی خام چاشنی زده باشند تجویز میشود آب گوجه فرنگی خام را اگر در روز چند لیوان بخورند ادرار آور مفیدی است و اگر با اندازه مساوی با آب کرفس مخلوط کنند نوشابه ای مقوی و نیرو بخش است.

ص ۱۰۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخشی

خرما برنی را ناشتا بخورید رفع یبوست میکند.

ص ۱۸۸ - حلیة المتقین

سیب زمینی ترشی سرشار از ویتامین (A و C) میباشد مغذی و دارای مواد البومینی زیادتری است چون اعمال روده ها را مرتب میکند برای اشخاصیکه مبتلا به یبوست هستند مصرف آن مفید میباشد. مصرف سیب زمینی ترشی به پیرمردان برای اینکه خوابشان زیاد شود توصیه میشود. سیب زمینی ترشی دارای روغنهای نباتی بشکل موسیلاژ (لعاب نباتی) میباشد.

ص ۱۰۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

گیلاس

گیلاس سرشار از ویتامینهای (A و B و C و D) و قند، دارای آهن-کلسیم-منیزیم-معدن زیاد پتاسیم-سدیم و روی میباشد دارای خاصیت ضد عفونی علیه تخمیر روده هاست و در یبوستهای شدید نیز مفید واقع میشود.

ص ۱۲۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

توت وحشی که میوه تمشک چپری است سرشار از ویتامین (A) و (D و C) میباشد و اگر خیلی خوب رسیده باشد و خورده شود ضد یبوست و تصفیه کننده خون است و باید در این مورد یک مشت آنرا صبح ناشتا مصرف کرد.

تخم و دانه هایی که در تمشک هست و اغلب با دندان هم جویده نمیشود وقتی خورده شوند درمعالجه یبوست و خشکی مزاج بطور طبیعی بسیار مؤثر است و سبب میشود که یبوست بکلی رفع گردد.

ص ۱۵۵ و ص ۱۶۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

گرمک سرشار از ویتامین (A و C) و سلولوز است. تنک و ملین بوده مخصوصاً برای کسانی که از یبوست مینالند تجویز شده است.

ص ۱۶۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده کاکل ذرت درمعالجه و رفع یبوست نیز نتایج خوبی دارد در این مورد شربت ذرت را دوازده تا پنج گرم شیر، مایع کاکل ذرت که در ۹۸۸ گرم شربت ساده بدست آمده است تجویز میگردد مقدار مصرف آن سی تا هشتاد گرم در روز است البته جوشانده کاکل ذرت بهتر خواهد بود با اطمینان خاطر جوشانده آنرا از یکماه تا شش هفته مصرف کنند و خفای کامل خود را از بیماری بچشم به بینند.

ص ۱۶۹ - کله ها و گیاهان شفا بخش

خربزه چون ملین و مدر است برای کسانی که از یبوست مینالند تجویز شده است.

ص ۱۶۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

نسخهء درمانی برای یبوست

۲۰ گرم	ریشه گزنه
» »	گل پنیرك
» »	برگ انگور فرنگی
» »	بوگ تبول
» ۲۵	ریشه بابا آدم
» ۲۵	برگ کاسنی وحشی
۱۰ گرم	ریشه ریوند چینی

تمام این گیاهان را باهم خورد کرده مخلوط کنید و يك قاشق سوپخوری پر از آنرا در يك فنجان آب دو دقیقه بجوشانید و ده دقیقه بجال خود بگذارید و با کمی عسل آنرا شیرین کنید و هر شب موقع خواب يك فنجان از آنرا بنوشید.

آلیا و میاهان شفا بخش

آلبا لومیوه ملین و همچنین انجیر و آلوی تازه ملین و محرك دستگاه تغذیه است و عملش برای تمام اعضاء بدن بسیار مفید است خاصیت مسهلی آن مربوط بداشتن مقدار زیاد سلولزی است که در آن موجود میباشد مقوی و اعمال کلیهها را آسان میکند و دارای ویتامین (ب) بوده و اثر خشك شدن ویتامین (ب) آن زیاد میگردد.

ص ۲۱۲ - اسرار خوراکیها

توت کمی ملین است ناپشتا بخورند و تا ظهر غذای دیگر میل نمایند بسیار مغذی است و دارای مواد چربی و مواد پکتین دار و املاح میباشد.

ص ۲۱۹ - اسرار خوراکیها

اسفناج کمی ملین و زود هضم میباشد و یبوست را مرتفع و مدر و ملین و دستگاه گوارش را جارو و پاک و پیچش شکم را برطرف میسازد.

ص ۲۳۵ - اسرار خوراکیها

دمکرده تخم اسفناج بمقدار ۵ تا ده گرم در يك فنجان آب ملین است که در معالجه یبوست معجزه می کند.

ص ۵۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

کلروفیلی که در اسفناج هست عضلات زوده ها را تحریک و تخلیه مدفوعات را آسان مینماید.

ص ۵۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

بادنجان ملین است نارس آن سمی است

ص ۳۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

چند سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) و دارای مقدار زیادی قند میباشد و خنک و سرد و اشتها آور با اندازه کافی مقوی اثر آن ملین مد و آرام کننده است جوشانده چند بمقدار ۲۵ تا ۵۰ گرم در یک لیتر آب برای بواسیر و یبوست و بیماریهای جلدی مفید است .

ص ۳۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

میکروبهای موزی

سردسته‌های میکروبهای موزی در معده شما زندگی میکنند و عده ای از دانشمندان پیری را نتیجه اعمال اینها میدانند و معتقدند سمومی که این میکروبهای روده ای از خود ترشح میکنند شخص را علیل و ناتوان کرده مزاج آنها را بیس نموده و بسوه هاضمه دچار مبازند پزشکان قدیم معمولاً با تنقیه گل خطمی به جنگ میکروبها می‌رفته و نتایج خوبی می‌گرفتند ولی امروز عده‌ای معتقدند که ماست بهترین وسیله مبارزه با این میکروبها میباشد گل سرخ نیز یکی از وسایل مبارزه میباشد از گل سرخ و غسل مربا بپزید و میل کنید ملین و معده و خون را تصفیه می‌کند یا گل سرخ را بسالاد اضافه کنید کاکاتی بماست بزنید برای ضد عفونی معده و روده‌ها بسیار مفید است و سیر و پیاز و تره هم همچنین ، تا از پیری زود رس و یبوست مزاج خلاص شوید.

ص ۱۵۵ اسرار خوراکیها

برای اصلاح مزاج همه روز روزی نصف فنجان جوانه گندم و دو قاشق سوپخوری مخمر آب جو و دو قاشق سوپخوری ملاس سیاه و یک چهارم لیتر ماست (۵ سیر) جدا یا با غذای خود صرف نمائید به یبوست مزاج مبتلا نمیشوید.

ص ۵۴ - گذرنامه برای یک زندگانی نوین

ملاس سیاه مهمل ملین است با تجویز دکتر لاکتوریک قاشق در يك لیوان آب یا دوغ میل کنید.

ص ۵۶ - گذرنامه برای يك زندگانی نوین

در ساعات معین غذا بخورید و بخوابید و عمل تخلیه را انجام دهید.

ص ۵۸ - گذرنامه برای يك زندگانی نوین

علاج خشکی مزاج خوردن نان سیاه است.

ص ۱۱۳ - اسرار خوراکیها

فصل دهم

علاج بواسیر

بواسیر مانند لوزتین یا آبانندی در تمام اشخاص وجود دارد منتها فقط در کسانی عود می کند که موقع قضای حاجت بخود فشار بیاورند و معمولاً اشخاصی هم در مستراح بخود فشار می آورند که بعلمت ابتلاء بترياك و یا بیماری کبد و یا علل دیگر مانند تنبلی روده ها و غیره به یبوست دائمی دچار میباشند پس کسانی که از زیاد نشستن در مستراح و فشار وارد کردن بخود ناراحت هستند باید هر چه رود تر بیماری یبوست خود را از بین ببرند و بیماری یبوست هم هر قدر شدید باشد با خوردن میوه هایی مانند کلابی - از گیل - پرتقال - انجیر و غیره از بین می رود ولی کسانی که دسترسی بمیوه ندارند میتوانند بطور مدام از روغن زیتون استفاده کنند یعنی برای همیشه پس از ناهار و شام يك قاشق سوپخوری روغن زیتون بخورند و مبتلایان بترياك نیز چنانچه با يك قاشق تنبیجه نگرفتند میتوانند دو یا سه قاشق میل کنند خوردن روغن زیتون برای مبتلایان به یبوست سه خاصیت دارد ،

اول آنکه کبد آنها را در صورت مریض بودن معالجه میکند و اگر هم مریض نبود از بیمار شدن آن جلوگیری مینماید. دوم آنکه مزاج آنها را لینت میدهد و باعث میشود که وقتی در مستراح می نشینند فشار بخود وارد نیآورد. سوم آنکه موجب خواهد شد که قطرات منی در حین قضای حاجت از آنها دفع نشود. در خاتمه یادآوری این نکته ضروری است که بعضی از اشخاص وقتی در مستراح می نشینند بدون اینکه احساس کنند ماده سفیدی رنگی از آنها خارج میشود باید دانست که این امر ارتباطی با سرعت انزال یا سیلان منی ندارد و معلول پر بودن کیسه های منی میباشد و غالباً در اشخاصی بروز میکند که

مبتلا به بواسیر یا یبوست مزمن باشند زیرا این قبیل اشخاص اکثر در مستراح فشار زیادی بخود میآورند و در نتیجه قطرات منی را که از کیسه ها وارد مثانه شده اند بیرون میریزند .

ص ۱۹ - نالوانیهای جنسی

خوردن نخود برشته ^{نارنگه} سرد شده باشد برای بواسیر خونی نافع است .

راهنمای نجات از مرگ مصنوعی

اسفناج سرشار از آهن میباشد کله وفیل که در اسفناج هست عضلات روده هارا تحریک کرده سلولزهای آن تخلیه مدفوعات را آسان میسازد اسفناج جاروی حقیقی مجاری دستگاه گوارش است که بخوبی آن درجاری را پاک میکند داروی ملین است به اشخاصیکه یبوست دارند یا مبتلا به بواسیر هستند همینطور برای اشخاص پیر و کسانیکه همیشه در یکجانشسته اند و زیاد حرکت نمیکند توصیه شده است .

ص ۷۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای بواسیر داخلی و خارجی دوازده پوارورا با پیاز و برگ آن در ۶ تا ۸ لیتر آب بجوشانید بعد این را در وان بریزید وسط بدن خود را در آن گذاشته حمام تن نشین بگیرید در هشت روز هر روز یکبار باید گرفته شود و بعد هر قدر بهبودی حاصل شد بین آن فاصله زیاده تر شود ولی در مواقعی که حالت بحرانی پیش آید باید در هر روز دوبار حمام تن نشین بگیرید .

ص ۷۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

با برگهای باد نجان ضمدی درست میکنند که برای بواسیر مفید و مصرف میشود و همچنین چغندر سرشار از ویتامین های (A و B و C) و دارای مقدار زیادی قند میباشد و خنک و سرد و اشتها آور و باندازه کافی مقوی است دارای رادیو آکتیف است که در آن در دستگاه هاضمه بدن قابل توجه و اهمیت است ملین - مدر و آرام کننده، جوشانده چغندر بمقدار ۲۵ تا ۵۰ گرم در یک لیتر آب برای التهاب مثانه، یبوست و بواسیر و بیماریهای جلدی مفید است. مصرف آن برای اشخاصی که مبتلا به بیماری قند میباشد منع گردیده است و با برگهای باد نجان میتوان ضمادی تهیه کرد که برای بواسیر استعمال و مصرف میشود که موجب تسکین درد میگردد .

ص ۲۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

دکتر پیر گروزه و آلامبر - شربت زیر را برای معالجه انواع بواسیر تحویر میکنند عصاره مایع بومادران ده گرم - تنطور و انیل بیست قطره، شیرۀ سفت پوست نارنج صد و پنجاه گرم.

این شربت را باید در هر روز يك تا پنج قاشق سوپخوری مصرف نمود. برای معالجه بواسیرهای چرك دار سی تا چهل گرم گل بومادران خشك رادر يك لیتر آب مدت ده دقیقه میجوشانند و با این جوشانده چنین زخمهایی را شستشو داده بانسمان میکنند.

ص ۷۳ - گلها و میاهان شفا بخش

اگر برگهای تازه غازیاغی را کوبیده و بانمک و یا سرکه مخلوط کنند و بیزند و روی محل بواسیر بگذارند فوراً درد آنرا ساکت میکند.

۱۵۵ - گلها و میاهان شفا بخش

گل بنفشه سفید رنگ در بیماری بواسیر مصرف میگردد و دارای خواص بیه کننده خون و ضد احتقان خون، ملین، مدر، مقوی، می باشد و مقدار مصرف چهل ناست گرم در يك لیتر آب حوش و پنج دقیقه جوشانیده ده دقیقه عمدم ده حداقل یکماه و نیم بطور مرتب و هر روز بین غذا يك فنجان از آنرا

ص ۱۷۷ - گلها و میاهان شفا بخش

خوردن گوشت غیره برای بواسیر و درد پشت مفید و اعانت میکند در بیماری حماغ.

ص ۴۹ - حلیه المتقین

خوردن تره و خرماي نارس بواسیر را زایل میکند.

ص ۱۸۸ - حلیه المتقین

برنج روده ها را کشاده میکند و بواسیر را قطع مینماید دواي دیگر هلیله سیاه و ملیله و آمله، اجزا را مساوي گرفته بکوبند و از حریر بیرون کنند پس قدری از مقل ارزق گرفته در آب تره سه شب بخیسانند. پس ایندواها را در میان آن ریخته خمیر کنند و دست را بروغن بنفشه چرب کرده آنرا بقدر یک عدهس حب کنند و در سایه خشك کنند و اگر در زمستان باشد بقدر دو مثقال بخورد و اگر در تابستان باشد بقدر يك مثقال بخورد و در این ایام که آنرا میخورد از ماهی و سرکه و سبزیها اجتناب کند.

ص ۵۳ - حلیه المتقین

حرفه‌رشار از ویتامین (C و B) خاصیت آن خنک - ادرار آور
و ضد (اسکوربوت) است کمبود ویتامین (C) را برطرف میکند براد
سبتلایان بواسیر تحویر میشود

ص ۷۰ - میوه‌ها و سبزی‌ی - - بخش

اگر سبب زمینی خام دارند کنند و با روغن زیتون مخلوط نمایند
برای بواسیر و ورم مفاصل دردناک ضمادی را تشکیل میدهد که بخوبی آنرا
معالجه میکند.

ص ۴۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اگر باشیزه توت وحشی معاء مستقیم را کمپرس کنند فوراً از ریزش
خون بواسیر جلوگیری میکند.

ص ۱۵۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

درمورد بواسیرهای متورم برگانجیر را بآن میمالند تا خون از آن جاری
شود.

ص ۱۶۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

در نیم کیلاس آب به اگر دانه‌های به را که کوبیده باشند اضافه کنید شیره‌ای
بدست می‌آید که برای بواسیرهای متورم استعمال میشود.

ص ۱۷۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

روغنی را که از هسته علواستخراج میشود بشکل محلول روی برآمدگی
بواسیر و ورم آن میمالند.

ص ۴۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

بر گهای آفتلی را اگر نرم کنند و با روغن زیتون خالص پیامیزند و بصورت
ضماد و بادوای مالدنی استعمال کنند انواع بواسیر راشفا خواهد داد.

ص ۳۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

شاخه های گلداری بو مادران که خشک شده باشد بمقدار پانزده تا
چهل گرم در یک لیتر آب جوش مدت ده دقیقه دم کرده روزی سه تا چهار
فنجان مصرف نمایند.

برای رفع انواع بواسیر مؤثر میباشد اگر بیش از ۲۴ - ساعت بماند
طعم و رنگ آن تغییر نموده فاسد میشود.

خوردن انجیر تر و خشک بواسیر را قطع و نفوس را مفید است.
 ص ۵۶ - حلیۃ الشقیین
 خوردن زنیان و گردکان با هم بواسیر را میسوزانند با درآ زرفع میکند.
 ص ۱۹۸ - حلیۃ الشقیین

مسهل های ملین

خوردن سه مثقال تخم هندوانه برای انحداد از غذا مفید است.
 ص ۴ - جلد ۵ راهنمای نجات از مریضی عمومی

ترب مقدار کمی ملین و کمی بیشتری از آن مسهل است و بر خلاف سایر
 مسهلهای تولید شکم روش نمی نماید و فضولات خشک را خارج میسازد.
 ص ۲۳۷ - اسرار خوراکیها

دمکرده سی گرم برگ ۱۵۵ گرم شکوفه درخت بادام مخلوطی را بوجود
 میآورد که ادرار آور و مسهل کرم کش است.
 ص ۱۳۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده برگ کیلاس در شیر مسهل ملایمی است که دل درد نمیآورد.
 ص ۱۲۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

شاه توت دارای ویتامین (C) و قند، اسید سیتریک و اسید مالیک و
 و غنهای مایع اصلی که دارای خواص ضد عفونی و میکروب کش میباشد و طعم
 کمر ترش شاه توت عطش کسان را که گوشت یا ادویه خورده اند فرو مینشاند
 اگر شاه توت را صبح ناشتا بخورند ملین است مثل مسهل کار میکند.
 ص ۱۵۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

هلو سرشار از ویتامین های (A و B و C) میباشد و از میوه هائی
 است که بهر معده ای سازگار است.

هلو بطور مطبوعی غده ها را تقویت کرده و ترشحات طبیعی آنها را تحریک
 میکند. این میوه ادرار آور و ملین است؛ اگر چند روز بطور مرتب پی در پی صبح
 ناشتا آب هلو را بگیرند و بخورند خوردن آن در صبح ناشتا این خاصیت را

دارد که ادرار را بخارج فرستاده و تخلیه مدفوعات را منظم و آسان میسازد.
ص ۱۴۸ میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش و ص ۲۲۱ - ادرار خوراکیها

خوردن شنگ تازه و خشک کبد و روده‌ها را بکار میاندازد.
ص ۸۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

شیرینک سرشار از ویتامین‌های (A و C) خنک، مسکن و روده‌ها را پاک میکند.

اگر شیرینک را با آب گوجه‌فرنگی و مقدار خیلی کمی سیر سالاد کنند برای اشخاص بیخواب هم مفید است.

شیرینک در ایران جزء سبزیهای صحرائی است در اروپا زیاد کاشته میشود و مصرف زیاد دارد و برانی آن بسیار خوشمزه میباشد. بعلت داشتن مواد صمغی غشاء معده را روغن زده و معده را پاک میکند.

ص ۱۴۹ گیاهان و ص ۴۳۹ - ادرار خوراکیها

املاح معدنی توت‌فرنگی خاصیت مسهلې بآن بخشیده است زیرا این املاح عضلات روده را به انقباض و انقباض وادار میکند و بهمین جهت هم آنرا برای کسانی که مبتلا به یبوست هستند تجویز میکنند توت‌فرنگی دارای ویتامین (B و C) و سلولز مواد چربی نوئید است و دارای آهن و آهک فسفر پتاسیم، سدیم، سلیم، وید و برم میباشد خنک و مقوی و ادرار آور که خون را هم تصفیه میکند این میوه را نه بنهائی بعد از غذا بعنوان دسر مصرف میکنند بلکه اگر قبل از غذا هم خورده شود اشتها آور است.

ص ۱۶۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

دم‌کرده گل‌های تازه آقطی بمقدار ۵۰ تا ۱۰۰ گرم در یک لیتر آب خاصیت مسهل و تصفیه کننده خون را دارد.

ص ۵۵ - گل‌ها و گیاهان شفا بخش

نسخه درمانی امتلاء معده

۲ گرم	پوست با با آدام
۲۵ گرم	ریشه سنبل ختائی
»	برگ هریم کلی
»	کل پنیرک
»	تخم کتان

این مواد را با یکدیگر خوب مخلوط کنید و بعد یکقاشق سوپخوری
بر آنرا در يك فنجان آب جوش بهم بزنید و سه دقیقه بجوشانید و ده
دقیقه بحال خودش بگذارید و اگر خواستید آنرا شیرین کنید عمل در آن
تکرار کنید و صبح ناشتا و یا موقع خواب يك یا دو فنجان از آنرا در هر روز
مخورید.

کله و گیاهان شفا بخش

سنا نام درختچه ایست که در شمال افریقا و عربستان و ایران بعمل می آید
و برگ و میوه آن خاصیت دارویی دارد و بعنوان مسهل و ملین و تصفیه کننده
خون بصورت دم کرده و جوشانده مصرف میگردد - لاروس مدیکال راجع به
خواص دارویی این گیاه مینویسد اثر این گیاه بر روی روده بزرگ است و
حالت انقباض روده بزرگ را تحریک و تقویت کرده و سبب میشود محتویات
آن تصفیه گردد

سنا از مسهل های است که در غشاء و مجرای دستگاه هاضمه بلا واسطه
تحریک نمیکند بلکه خود دستگاه را به تجدید فعالیت انداخته و سبب میشود
بیمار بطور طبیعی بیرون برود وادران شیر ده اگر دم کرده سنا را
بپاشانند اثر مسهلی آن در شیر آنها وارد شده و طفل شیر خوار را وادار به تخلیه
مدفوع میکند و اثر مسهلی آن بقدری سریع است که گاهی سبب قولنج و دل درد
میشود بهمین علت است که اطباء قدیمی سنارا با بعضی مواد معطر از قبیل انیسون
و تخم گشنیز و زنجبیل و دارچین و یا گل سرخ دم کرده تجویز مینمایند دم کرده
بزرگ سنا وقتی با عسل و یا نبات شیرین شود مطلوب است کسانی که مبتلا به یبوست
مزمین هستند لاروس مدیکال تجویز میکند که سه دانه از میوه سنارا در يك فنجان
آب جوش دم کنند هر روز سه فنجان بعد از هر غذا صبح و ظهر و شب بپاشانند بعد
آنرا کم کرده و به دووبعد به يك تغلیل میدهند تا اینکه وقتی به است آنها بر طرف
گردد بکلی آنرا متروک سازند.

برای خوشاندن و دم کردن سنا ظرف آنرا باید حتما از چینی و یا بلور
انتخاب کنید زیرا این گیاه دارای مقداری تانن است که وقتی با فلز آهنی محاور
شود رنگ آن تیره و تار میشود.

ص ۱۲۴ - کله و گیاهان شفا بخش

فرمایش حضرت رسول (ص) مداوا کنید بسنا که اگر چیزی مرگ را
رد میکند آن سنا است.

ص ۱۹۰ - حلیه المتقین

کاسنی وحشی دارای خواص مسهل، تقویت کننده و تب بر، خون را هم تصفیه میکند و بشکل شربت به بچه ها میدهند کاسنی را هم وزن خود با شکر مخلوط کرده و می جوشانند تا بقوام بیاید و شربت غلیظی بشود کاسنی ضد بیوست است و برای رفع آن دمکرده برگ و ریشه کاسنی را بمقدار دو فنجان هر روز صبح ناشتا باید مصرف کرد و مقدار مصرف آن سی گرم برگ و ریشه خشک در یک لیتر آب است.

ص ۱۶۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

تنقیه

گز علفی بمقدار بیست تاسی گرم پس از انحلال در آب صاف نموده با داروی دیگر مخلوط و بصورت تنقیه استعمال میشود.

ص ۱۷۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

۱۲ مثقال آب برگ بیدرا با شکر یا آب عدس جوشیده میل نمائید یا دو مثقال برگ گل سرخ با دوغ و نمک میل کنید یا خوردن گرمک پس دوغذا.

ص ۱۹۱ - جلد یک در اخنای نجات از مرگ مصنوعی

ترنجبین گیاهی است از خار شتر چکیده میشود این گیاه خاردار و سخت سبزرنگ بوده خاصیت ملین را دارد از مسهل های شیرین است که گاهی با داروهای گیاهی هم تنها مصرف میشود برای نرم کردن سینه و بیماری های عفونی مشکوک بکار میرود.

ص ۸۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

گلها و شکوفه های گوجه دارای خواص آرام کننده ملین و مسهل تصفیه کننده خون و قبض کننده است دمکرده شکوفه آلوچه ده تاسی گرم در یک لیتر آب جوش است که باید هر روز یک یا دو فنجان از آنرا مصرف کرد و دمکرده میوه آن قبض کننده است.

ص ۱۰۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

شیر خشت مسهل خنک و ملین میباشد. شیر خشت را مقدار ده گرم تا صد گرم که باید در آب گرم و شیر و یا دمکرده داروهای گیاهی مخلوط کرده و مصرف شود.

شیرخشت دارای مواد قندی و صغنی می باشد .

چون شیرخشت حشرات و کرم رازود بخود میکشد و فاسد میشود بهمین جهت است که برای حفاظت آن تخم گلپر را با آن مخلوط میکنند .
۱۴۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

درخت فلوس در جنوب ایران و در بلوچستان میرود در بلوچستان جو تنور چیمکائی یا چمکائی هم میگویند خاصیت فلوس این است که ملین و مسهل است و طریق مصرف آن شصت گرم در نیم لیتر آب ده دقیقه بجوشانید در موقع احتیاج یک لیوان موقع خواب و یک لیوان دیگر صبح ناشتا میل کنید اگرهما نظور فلوس را بمکید طعم آن مطبوع تر است .

ص ۱۵۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

شیره ای که از برگهای تازه بنفشه خارج میشود خاصیت مسهل را دارد در موردیکه بخواهند این شیره را بجای مسهل مصرف کنند پنجاه گرم آنرا گرفته و استعمال میکنند .

ص ۱۷۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

گل محمدی خاصیت مسهلی دارد و اگر آنرا در آب زرد پنیر دم کنند مسهل کاملی خواهد بود .

ص ۲۸۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

دو گرم کوبیده تخم گل گندم با کمی عسل خاصیت مسهلی دارد و شکم را بکار میافزاید .

ص ۱۹۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

نسترن بندرت مصرف میشود .

باوجود این گلبرگهای نسترن را دم کرده مقدار آن یک تاسه گرم در یک لیتر آب که نباید از سه گرم تجاوز کند و اگر تجاوز کرد موجب تخلیه زیاد مدفوع میشود .

ص ۲۲۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

آب کلابی مسهل قوی است دارای ویتامینهای (B و C) و کمی

(A) پوست آن دارای ویتامین بیشتری است و باید آنرا با پوست خورد .
مقداری منگنز دارد ؛ موقع گرفتن آب آن با پوست و دانه و مغز در فشاری بگذارند .
ص ۱۳۹ - اعجاز خوراکیها

فصل یازدهم

دفع انواع کرم

کرم معده

مرزه کرمهای معده و کرم کدو را ساقط میسازد.

ص ۲۳۹ - اسرار خوراکیها

خوردن بوداده مغز گردو با انزروت برای کرم معده ظمیر ندارد.

ص ۱۱۸ اسرار خوراکیها

نخود را یکشب در سرکه بخیسانید و صبح ناشتا میل کنید بشرط اینکه در آن روز چیز دیگر میل نکنید برای کشتن کرم معده بسیار مجرب است در آب نخود جوشانده بنشینید برای اصلاح امراض مقعد و تنقیه رحم و اخراج کرم شکم و مقعد بهترین دواست.

راه نجات از مرمه مصنوعی

کرم کدو

کرم کدو، کرمهایی هستند کوچک و در کیسه ای جای دارند و تا آن کیسه از بین نرود بتوالد و تناسل خود در معده ادامه میدهند.

برای دفع کرم کدو باید یک سیر بزرگ را پوست بکنید و رنده کنید و مدت بیست دقیقه آنرا در شیر بجوشانید و بعد جوشانده شیر را صبح ناشتا بنوشید و تا ظهر از خوردن هر غذای دیگر خودداری نمائید و این کار را آنقدر باید ادامه

دهید تا بکلی تمام کرم کدو دفع گردد .

ص ۴۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

هویج دارای ویتامین (A و B و C) و هفت درصد آهن دارد خنک، اشتها آور، مبتلایان بمرض قند بر حذر شده‌اند. برای مبارزه بر ضد کرم کدو اگر هشت روز ناشتا هویج پرند شده را بخوریم خیلی بندرت افتان میافتاد که با این معالجه ساده کرم کدو خارج نشود .

ص ۱۷ و ۴۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

تخم حرفه را اگر در آب یا شیر بجوشانند و بخورند کرم کش است و مخصوصاً برای رفع کرم کدو.

ض ۷۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

تخم کدو مخصوصاً پوست سبز رنگ آن ضد کرم کدو میباشد و سابقاً تصور میکردند که خون تخم کدو ایجاد کننده این کرم است و این نام نیز از این جهت بآن داده شده است ولی امروز میدانند که تخم کدو دارای تخم انگل نیست بلکه باعث اسقاط کرم میشود مقدار خوراك تخم کدو برای انداختن کرم در اشخاص بالغ ۷۵ تا صد گرم و در اطفال نصف این مقدار. تخم کدو علاوه بر اینکه ضد کرم میباشد دارای ویتامینهای زیادی است.

ص ۱۳۴ - اعجاز خوراکیها

اگر شیرۀ تخم کدو را با اندازه يك قاشق سوپخوری صبح موقع برخاستن از خواب و يك قاشق سوپخوری شب موقع خوابیدن بخورند کرم کدو را از روده‌ها دفع خواهد کرد.

و هم چنین شیرۀ تخم کدو را بگیرند و در شیر یا آب بپزند خمیری که از پنجاه گرم تخم کدوی پوست کنده و کوبیده باسی گرم روغن مایع کرچک و چهل گرم عسل ترکیب شده در يك لیوان شیر حل کنند و صبح ناشتا بخورند و تا وقتی که سر کرم کدو از جای خود حرکت نکرده و کنده نشده است مصرف این دارو را تجدید کنند .

ص ۷۰ و ۱۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

مرزه کرم کدو را ساقط میکند .

ص ۲۳۹ - اسرار خوراکیها

برای معالجه و درمان کرم کدو شخص مبتلا باید هر شب سالاد سیب

زمینی که دازای لاقل ۶۰ گرم روغن مایع گردد باشد بخورد.

ص ۱۸۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

گل و پوست و ریشه و میوه انار دارای خاصیت مقوی قبض کننده میباشد پوست و ریشه انار بهترین داروی قطعی برای دفع کرم کدوست و باید صدویست گرم پوست و ریشه انار را در یک لیتر آب مدت ۲۴ ساعت خیسانید و پس از آن روی آتش گذاشته و مدت ده دقیقه آنرا جوشانید و سپس هر روز سه فنجان از آنرا به فاصله یک ساعت و نیم نوشید البته این جوشانده کمتر تلخ و نامطبوع است و در بعضی اشخاص درابتدا تولید سرگیجه و اختلالاتی میکند ولی بطور قطع کرم کدورا از داخل بدن کنده و بخارج دفع مینماید.

ص ۱۰۰ - گلها و گیاهان شفا بخش و ص ۱۲ - ناتوانیهای جنسی

اگر پانزده روز تمام هر روز صبح ناشتا یک قاشق سوپخوری روغن فندق را بگیرند و بخورند بهترین دارویی است که علیه کرم کدو بکار میرود و بعد از پانزده روز بکلی شرابین مهمان ناخوانده را دفع میکند. (سر صکیه مشارحین دارند)

ص ۱۷۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

خردن آن خودداری کنه

کرم روده

کرم روده کرمهایی هستند بیاریکی نخ که داخل روده میشوند.

برای دفع کرم روده باید در هر روز دوبار جوشانده بیست و پنج گرم سیر را در یک لیوان آب یا شیر مصرف کرد و این ۲۵ گرم سیر را باید مدت بیست دقیقه در شیر و یا آب جوشانیده یا بهتر است که در یک قاشق سوپخوری یک حبه سیر رنده شده را با دو برابر شکر مخلوط کرده روزی دوبار مصرف کرد.

ص ۲۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

رازیانه سرشار از ویتامینهای (A، B و C) فسفر و آهن است اگر بمدت طولانی مصرف کنند کرمهای روده را دفع میکند دم کرده تخم رازیانه بمقدار ۱۵ گرم در یک لیتر آب با هر غذایی که فنجان آن صرف شود تقویت کننده دستگاه هاضمه هم میباشد برای درد دل و گاز معده و روده‌ها و بیبوست مزاج بسیار نافع است.

ص ۵۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برای دفع کرمهای ریز روده‌ها باید یک گرد محتوی دو انگشت جعفری خشک یک گرد کرفس و یک گرد گل بنفشه را جوشانده و صبح ناشتا آنرا نوشید.

ص ۱۰۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برای دفع کرم روده باید صبح ناشتانیم کیلوتوت فرنگی خورد و تا ظهر چیز دیگری نخورد.

ص ۱۵۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

اگر احساس کردید کرم روده دارید کمی از پوست سبز خارجی کردو را بجوید و فرو دهید.

ص ۱۸۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

کرم بچه ها

۲۰ تا ۳۰ گرم از آب برك کلم را به بچه ها بدهید هر گرمی که در معده روده ها داشته باشند دفع میکند چون کلم ضد کرم است.

ص ۵۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

بچه هایی که مبتلا بکرم روده هستند باید هر روز صبح ناشتا دانه های لیمو را که نرم شده و کمی قند بآن اضافه شده است مصرف کنند.

ص ۱۲۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ریشه های تره فرنگی را بکوبند و با شیر مخلوط کنند کرم کش ممتازی است برای بچه ها.

ص ۷۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سوسنبر کرم کش است و بچه هایی که بواسطه داشتن کرم معذب شده اند باید از آن مصرف کنند مقدار مصرف آن پنج تا بیست و پنج گرم در يك لیتر آب جوش که بعد از هر غذا يك فنجان از آنرا بنوشند مقوی معده و قلب و باد شکن میباشد.

ص ۱۱۹ - گیاهان شفا بخش

برای معالجه کرم معده اطفال باید روی شکم آنها ضربه های برگ گل و هسته هلو را که بـ ملا خرد و کوبیده شده است استعمال کرد.

ص ۱۸۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سیر کرم کش معروفی است باید يك حبه سیر را در تمام سوپهای که به بچه داده میشود انداخت.

ص ۱۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

انواع کرم

يك فنجان كوچك آب شاهی راصبح ناشتا میل کنید. کرم کش است و سموم بدن را دفع میکند دارای ویتامینهای (A و B و C و ث) آهن، مس، آهک، منگنز، روی، گوگرد و ید میباشد.
ص ۴۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ریواس دارای ویتامینهای (B و C) است و بشکل کمپوت و مربا اگر تهیه شود خنک، مقوی، ملین، کرم کش است ریواس بهر معده میسازد.
ص ۶۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

دمکرده سی کرم برگ ۱۵۰ گرم شکوفه درخت بادام. محلولی را بوجود میآورد که کرم کش خواهد بود.

ص ۱۱۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

تمام لیمو کرم کش است و شما باید يك لیمو را با پوست و گوشت و هسته له کنید و آنرا يك تادو ساعت در کمی آب سرد با يك قاشق سوپخوری عسل بخیسانید بعد آنرا در صافی ریخته و با فشار صاف کنید و شب قبل از خواب بنوشید.

ص ۱۳۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

پوست لیمو صد کرم است دمکرده و با خام آن مفید است صد گار معده است و نفخ شکم را هم مرتفع مینماید.

ص ۱۴۱ و ۱۴۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آویشن کرم کش معروفیست ۲۰ تا ۵۰ گرم آنرا در يك لیتر آب دم کنید و بین روز آنرا مصرف نمایید.

ص ۸۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

خواص دارچین مقوی و ضد درد معده و کرم کش است و برای دستگاه هاضمه مفید. مصرف ۵ تا بیست گرم در يك لیتر آب باید ۵ دقیقه دمکرده میل کرد.

کرکی که در داخل میوه نسترن هست کرم کش است و وقتی خورده شود

بدون اینکه به روده‌ها و امعاء زیانی برساند آنها را آزاد داده و زخمی میکند
در این مورد باید این کرکها را بمقدار پانزده صدم یاسی صدم گرم در کمی عسل
مخلوط کرده و خورد.

ص ۴۱۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

روغن مغز هسته زرد آلو که تلخ باشد يك مثقال عسل کنید کشته
کرم است.

سه چهار روز متوالی صبح ناشتا روزی ۲۰ مثقال شیرنازه دوسیده عسل
کنید با هفت مثقال شکر موقع خوردن بینی را بند نمائید که بوی دوا بمشام کرم
ترسد قبل از خوردن دوا قدری چیل شیرین میل کنید که حیوان دهان خود را
باز کند.

ص ۱۰ - جلد ۳ - راه نجات از مرمک مصنوعی

۳۲ نخود زبره سفید مسهل مخصوصاً برای اخراج کرم مفید است
ص ۱۹ - جلد ۳ - راه نجات از مرمک مصنوعی

برگ و مغز و هسته آلو و آلوچه کرم کش است

ص ۱۸۹ - دوا و گیاهان شفا بخش

مصرف برگ و گل نارنج هضم غذا را آسان ساخته و در عین حال کرم
کش است مصرف برگ نارنج ۳ تا ۴ برگ در یک لیوان آب جوش است که باید
مدت ۱۵ دقیقه آن را دم کرد و هر روز دو تا سه فنجان از آن را بعد از
غذا نوشید.

ص ۶۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

مر برای خلال پوست نارنج و غذاهائی که با خلال نارنج درست میشوند
ضد کرم است و گاز معده را از بین میبرد.

ص ۶۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

گلهاي بابونه در فاصله ماههاي خرداد و مرداد ظاهر میگردد.
که وقتی کاملاً باز شد باید آنرا چید و در سایه خشک کرد تا خواص
آن محفوظ بماند بابونه گیاهی است مقوي و ضد کرم و نیروبخش.
به همین جهت دم کرده آن ده تا بیست گرم کل بابونه را در یک لیتر آب
جوش مفید و مؤثر است. بعد از هر غذای اصلی دو فنجان مصرف
میکنند.

بابونه خشک را از عطاریها و داروخانه میتوانید بدست آورید و یا اگر

حودتان در دسترس داشتید به ترتیبی که در بالا شرح دادیم بچینید و خشک کنید و در مواقع ضروری از آن استفاده کنید برای خانمهای باردار ممنوع است.

ص ۵۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

کسانی که میخواهند در این مورد آنرا مصرف نمایند ممکن است يك فاشق سوپخوری از برگ و گل خشک بابونه را در يك فنجان آب مدت ده دقیقه (۵ دقیقه بجوشانند ۵ دقیقه دم کنند) و صبح ناشتا يك فنجان و ظهر و شب نیم ساعت قبل از غذا يك فنجان بدون قند بخورند.

ص ۵۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

پامچال گیاه قشنگی است که در بهار سبز میشود و علفی است که هر سال بدون اینکه آنرا بکارند از همان ریشه اولی درمیآید برگهای گرد و پرجین بیضی شکل طعم آن تلخ و قابض است در چمنها و بیشه ها و طول جاده ها هر کجا که علف برود سبز میشود گلهای آن در ماه اردیبهشت تا تیر ماه ظاهر میشود در طب بعنوان کرم کش مصرف میشود دکتر شوهرل آنرا در انواع امراض تشنجی تجویز میکند ریشه پامچال را بصورت جوشانده برای رفع کرم مصرف می کنند و مقدار مصرف آن بیست تا بیست و پنج گرم در يك لیتر آب است.

ص ۷۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

فصل دوازدهم

امراض معدی و امعاء

معالجهء زخم معده و روده

دکتر گیلورد هاووزر میگوید در یکی از شهرهای چکوسلواکی بنام کارلسباد آسایشگاهی است مخصوص کسانی که غذایشان دیر هضم میشود و مبتلا به اختلال هاضمه هستند در همین آسایشگاه بوده که بخوام آب سبزیهای خام پی بردم و هر روز از هویجهای طلایی و جعفریهای تازه و اسفناج و برگ و ریشه کرفس را همچنین گلایبهای رسیده و سایر میوهها بدون آنکه پوست آنها گرفته باشند در زیر آب جاری کاملاً شسته با چرخهای دستی سبزیها نرم و خورده شده و آب آنها را گرفته و هر روز ساعت ده صبح بهر بیماری دوست و پنجاه گرم از این آب سبزیهای تازه را مینوشانیدم دکتر سور کالس پزشک آسایشگاه در باب سبزیها (خون نباتات خطاب میکند) میگفت کلروفیل ماده سبز رنگ سبزیها در شفا دادن بیمارانی که غذای خوب نخورده اند و لاغر شده اند و یا آنقدر غذای مضر دیگری خورده اند که چاق و تنومند گردیده اند اثر عجیب و سحر آسائی دارد. بسیاری از این بیماران که از انگلستان و آمریکا آمده بودند و مبتلا بزخم روده بزرگ کرلیست و زخم معده و روده ها اولسر و یا اختلالات کبدی و یا کیسه صفرا بودند تنها با نوشیدن آب سبزی معالجه شده و شفا مییافتند؛ اما مزایای نوشیدن آب سبزی بر خوردن آن چیست؟ این نکته مسلم است که بدن ما باید تمام مواد مغذی سبزی را جذب کند ولی وقتی بدن دچار کمبود غذائی شد با نوشیدن آب سبزی که سرشار از انواع ویتامین و املاح زنده است زودتر آنها جذب درده و عوارض کسالتهای مختلف خود را رهایی من بخشند و برای

درد دل و باديامان هم مفيد است .

اين راعم بايد بگويم كه من بى اندازه از علاقه آمريكائى ها به آب عاسبرى خوشحال شدم مخصوصاً وقتى كه دكتر شيخا كه يكي از پزشكان معروف اتازونى است در كاليفرنيا مطب دارد اين موضوع را فاش كرد كه اولسر و زخم معده را با آب كلم در مدت پانزده روز معالجه کرده و بكملى شفا بخشیده است

ترتيب معالجه او اين بود كه در مدت (۱۵ روز) نيم ليتر آب كلم تازه و ياهفتاد و پنج درصد كلم ۲۵ درصد كرفس را آب گرفته و به بيماران ميدهد و اين نخستين بارى بود كه پس از گزارش من در آمريكا آب سبزی بطور كلى شناخته شد براى خوش طعمى آن با آب سبب سرخ و يا آب هويج مخلوط کرده بنوشيد زیرا تمام آب سبزیها همین خواص را دارند .

ص- ۳۲ و ۴۰ چه بايد خورد و چگونه بايد پخت

بادنجان مفيد ميباشد توصيه شده تجويز ميکنند بايد كاملاً رسيده باشد
نارس آن سم است .

ص ۲۴ - ميوه ها و سبزیهای شفا بخش

دارچين براى زخم معده مضر است .

ص ۱۴۰ - اعجاز خوراكيها

سى تا چهل گرم برگ تازه گزنه را در يك ليتر آب ده دقيقه ميچوشانند و در ۴۸ ساعت اين جوشانده را بين غذا مصرف ميکنند جهت عفونت و زخم معده و روده مفيد است .

ص ۴۲ - گلها و گياهان شفا بخش

برگهای تازه توت فرنگى را اگر له کنند ضماى بوجود مىآورد كه براى انواع اولسرها مفيد ميباشد .

ص ۱۶۰ - ميوه ها و سبزیهای شفا بخش

سيب زمينى داراي ويتامين (A و B) و نيم در صد پتاسيم دارد مقدار زيادى مواد نشاسته اى . اگر سيب زمينى خام را رنده کنند و در سالاد مخلوط سازند اولسر هاى معده را سوزانده و از بين ميبرد . آب سيب زمينى خام كه با فشار بدست مىآورند در مورد اولسر معده تجويز كرده . مصرف سيب زمينى در مورد زيادى ترشى عصير معده انواع اولسرهاى معده و اسهال كودكان شيرخوار تجويز كرده و نتايج کرانهاي و ممتازي از آن ميگیرند چون طعم

و مزه آب سیب زمینی خام نامطبوع است آنرا با عسل میخورند و یا مخلوط با آب گوجه فرنگی یا هویج میکنند درمان زخم معده است میتوان آنرا رنده کرده با سالاد خورد سیب زمینی هائی که قسمتی از آن سبز باشد سم است.

ص ۲۲۶ - اسرار خوراکیها و ۱۲۹ میوه ها و سبزیهای شفا بخش

قسمتهای مورد استفاده همیشه بهار گل و برگهای آن است مقدار مصرف آن پنجاه گرم گلهای تازه همیشه بهار در یک لیتر آب است که باید دقتاً دم کرده روزی سه فنجان از آنرا (قبل از هر غذا یک فنجان) مصرف نمایند. این دم کرده برای درد معده کسانی که مبتلا با ولسر معده یا روده هستند اگر مرتباً این دم کرده را مصرف نمایند بزودی شفا خواهند یافت.

ص ۲۴۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

ریشه شیرین بیان اشتها آور و ادرار آور و خنک و در التیام زخم معده و همچنین تقویت غده های ما فوق کلیوی و درد روده ها مصرف میکنند مقدار مصرف آن در این مورد پنجاه گرم ریشه آنرا در یک لیتر آب که باید پنج دقیقه جوشانید و دوازده ساعت بحال خودش گذاشت تا خوب خیس بخورد سپس آنرا نوشید.

ص ۱۵۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

در مورد زخم معده و زخم اثنی عشر بایستی صبح ناشتا یک قاشق سوپ خوری عسل بخورند و یک ساعت هیچ نخورند اگر در مدت یکماه اثر نیک و ظاهر نشد بایستی مقدار آنرا اضافه کرد یعنی ۵۰ تا صد گرم خورد منتها تا ظهر چیز دیگر نخورند.

ص ۲۰۵ - اسرار خوراکیها

بسته مقوی معده و زخم معده و سموم بدن را زایل و یرقان را مالمجه میکند.

ص ۱۲۱ - اسرار خوراکیها

ضد عفونی معده و روده ها

برای درمان عفونت های معده مقدار يك قاشق دسر خوری از کلهای خشک بادآور یا برگ آن در يك لیوان آب جوش ده دقیقه دم کرده قبل از هر غذا يك فنجان بخورند:

ص ۵۶ - گلها و میاهان شفا بخش

دانه زیره ضد عفونی کننده قوی است و برای تصفیه معده و دفع و درد معده را تسکین میدهد و نفخ شکم را از بین میبرد.

ص ۱۳۷ - اعجاز خوراکیها و ۱۶۵ - اسرار خوراکیها

جوشانده پوست پرتقال و یا نارنج محلل و این جوشانده را باید با پوست خشک پرتقال و یا نارنج يك قاشق قهوه خوری برای يك فنجان آب جوش مصرف کرد پوست پرتقال تازه دارای اسانس است که خاصیت ضد عفونی دارد معده و روده ها را ضد عفونی نموده ترشح صفرا و عمل هضم را آسان میسازد و اشتها را زیاد مینماید بعد از هر غذا بعنوان دسر پرتقال خورده شود بسیار مفید است دارای ویتامین (ب و ث C) آهن، آهک، کلسیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و مس میباشد معده را تقویت و کرم معده را از بین میبرد. مصرف برگ نارنج سه تا چهار برگ در يك لیوان آب جوش پانزده دقیقه دم کرده روزی سه فنجان بعد از غذا مصرف نمایند.

ص ۶۷ - گلها و میاهان شفا بخش و ۱۰۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

خاکشیر، آب ترب و آب هویج و آب شلغم بهترین داروی پاک کردن ضد عفونی نمودن روده ها میباشد.

ص ۱۱۶ - اسرار خوراکیها

سیر يك خوراک ضد عفونی بوده میکروبهای معده و جهاز تنفس را نابود میسازد و اخیراً این ماده را استخراج نموده و جزء داروهای آنتی بیوتیک آورده اند. بوی سیر را میتوان با سبزی دیگر از بین برد.

ص ۲۳۲ - اعجاز خوراکیها

زنجبیل معده و روده ها را ضد عفونی کرده بلغم را دفع مینماید.

ص ۱۴۰ - اعجاز خوراکیها

انار ترش اگر با پی اش خورده شود معده را دباغي میکند و شعور را

میافزاید و سموم بدن را دفع مینماید .

ص ۵۵ - حلیه المتقین

برگ بو برای جلوگیری از تخمیر غذا در معده فوق‌العاده موثر است ضد عفونی گرانها و پر قیمتی است بمعده های ضعیف و ناتوان نیرو میبخشد برگ بورا بعنوان ادویه بنذااضافه میکنندو دکتر گیلورد هاووزر بخاطر همین خواص شفا بخش این گیاه است که در کتاب طباخى خود در صورتهای تهیه غذا دستور مصرف آنرا میدهد .

مقدار مصرفی برگ بو برای دم کردن چهار گرم برگ خشك آن در يك لیوان آب جوش است که باید دو سه فنجان از آنرا در روز مصرف کرد دم کرده برگ بو هضم غذا را آسان ساخته و گاز و نفخی که در معده جمع شده خارج میکند نامهای دیگر درخت بورا مرحوم **ناظم الاطباء** مولف کتاب پزشکی نام غارو باهستان اسم برده و مینویسد که درختی است که اصل آن در مشرق زمین بوده است و از آسیا باروپا رفته و کشت آن معمول گردیده است در اروپا درخت برگ بورا بعلت مصارف خانه داری و برگهای قشنگ آن در خانه و باغچه ها میکارند و درخت آن همیشه سبز است و پوست آن خاکستری سبز و چوب آن خیلی سخت میباشد و دارای شاخه های انعطاف پذیر و متعدد میباشد مرحوم **ناصرالدین شاه** نمونه آنرا از اروپا آورد و در کاخ گلستان فعلی کاشت .

ص ۶۵ - کلیها و گیاهان شفا بخش

اگر معده شما عفونت دارد فوراً با جوشانده خطمی و پنیرك که خاصیت ضد عفونی دارند معده خود را پاك كنید تا اثرات نيكوی آنرا به بینید .

ص ۱۳۰ - اسرار خوراکیها

خیار بواسطه داشتن گوگرد ، معده را ضد عفونی کرده درمان امراض حصه ای و میکروبیهای معده است بعلت داشتن يك ماده، قوه ارتجاعی عضلات را زیاد میکند.

ص ۱۳۵ - اسرار خوراکیها

مرزه عفونت معده را از بین میبرد و اشتها آور است.

ص ۱۳۸ - اسرار خوراکیها

شلغم دارای يك ماده ضد میکروب قوی است و روی این اصل با اینکه دارای نشاسته و مواد قندی است هیچگاه تحت تأثیر میکروبیهای هوا فاسد نمیشود . خوراکیهایی را که با شلغم میزنند دیرتر فاسد میشوند . شلغم غذای بسیار

مفیدی است که قوه بینائی را تقویت میکند و معده را ضد عفونی مینماید شلغم دارای فسفر، کلسیم و آهن میباشد و روتابین (C و B) دارد.
ص ۱۴۵ - انخار خوراکیا

خوشانده سیب قرمر بمقدار صد ناصدو پنجاه گرم در یک لیتر آب در مورد ورم امعاء تجویز گردیده است. خاصیت آن: مغذی، ملین و مسهل، ادرار آوراست.

ص ۱۳۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

وقتی درد ورم امعاء شدت کرد علاوه بر خوردن دم کرده گل و ریشه ختمی بیست تاسی گرم در یک لیتر آب مصرف میشود حتی ضماد گرم بر ک و گل ختمی روی شکم بگذارند درد را بسرعت آرام میکند.

ص ۱۸۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

دفع گاز و نفخ معده و روده ها

برنج را قدری بریان کنید و نرم بکوبید و با سماق بیزید بخورید درد شکم را برطرف میکند

ص ۵۳ - حبله المتین

هویج - انفکسیون مخصوصی که در بچه ها پیدا میشود و عوارض آن فشار معده توأم با درد میباشد و این عوارض را بنام کارو مینامند با دادن هویج در طی چند روز بخوبی معالجه کرده و شفا بخشیده است هویج با آرتیشور (روغن زیتون) مرهمی برای کبد و امزجۀ صفراوی میباشد در ویشی بیمارستان معروفی برای اشخاصی که از کبد مینالند تأسیس شده است که از تمام نقاط دنیا اشخاص برای معالجه کبد خویش با نجا هجوم میآورند جزو صورت غذاهای این بیمارستان يك بشقاب هویج رنده کرده میباشد که دستور تهیه آن بشرح زیر است:

هویج ۷۵ گرم، کره ۶۰ گرم. هویج ها را خوب پاک میکنند و آنرا با برشهای خیلی نازک درآورده و آنرا در ظرفی که مقداری آب نمک دارد بیندازید. يك گرم جوش شیرین و کره بآن اضافه کنید و با آتش ملایمی آنرا بجوش بیاورید. تا آب آن بکلی بخار شود.

يك قاشق قهوه خوری تخم هویج در يك فنجان آب جوش دم کرده مصرف نمایند مقوی ، باد شکن ، مدر ، اشتها آور میباشد .
ص ۳۷ و ۴۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ترخون اشتها آور ، سریع الهضم و مقوی است برای انواع دل درد ، دردهای معده و یبوست مفید است جوشانده آن هم مقدار ۲۵ تا ۳۰ گرم برای يك لیتر آب توصیه و تجویز میگردد .
ص ۵۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

دمکرده تخم رازیانه درمورد دل دردها ، گاز معده و روده ها و یبوست مصرف میشود مقدار ۱۵ گرم در يك لیتر آب باهر غذا يك فنجان آن صرف شود .
ص ۵۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آب لیمو ، ترشی است نیز و بخش ، عضلات معده و روده ها را تقویت میکند و گازهای معده را از بین میبرد بادفصل رادرمایان میکند پوست تازه لیمو ضد نفخ و گاز بوده مقوی و معده را تقویت میکند .
ص ۱۴۹ - اسرار خوراکیها و ۱۴۰ و ۱۴۳ و ۱۴۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

دارچین دارای خواص مقوی و ضد درد معده است .
ص ۹۷ - گیاهان شفا بخش

اشخاصیکه زیاد گوشت میخورند برعکس میوه خواران همیشه تشنه هستند و عطش و تشنگی آنها دلیل مسمومیت آنها میباشد که بدن احتیاج بآب دارد تا مسموم بدن را دفع کند دکتر هویج از يك جوانی نام میبرد که بعد از خوردن کیلاس مقدار زیادی آب نوشید و مبتلا به درد شکم شده بود چون این جوان در اثر درد شکم بی تابی میکرد او را به بیمارستان آوردند و دکتر هویج در بیمارستان او را معاینه و تحت عمل قرار داده و باعمل جراحی محتویات معده او را درآورد و معلوم شد بعد از خوردن آب کیلاس ها در شکم جوان نامبرده تخمیر شده است .
میوه ها مخصوصاً کیلاس وقتی با مایعات و عصیر معده مخلوط گردد بسرعت در معده تخمیر میشوند و تولید گاز کرده و بحجاب حاجز (دیافراگم) فشار آورده و میتواند موجب اختلالات قلبی گردد .
از طرف دیگر این اختلالات درد شدیدی در روده ها بوجود میآورد و

باعث انسداد شرايين ميگردد كه عاقبت آن بسيار وخيم و خطرناك است.
ص ۱۱۴ - ميوه ها و سبزيهاي شفا بخش

پا نژده تاسي گرم بر كه و گل خشك اكاييل كوهي را دريك ايترا آب دم
كرده بعد از هر غذا يك فنجان ميل كنند براي گاز نفخ شكم و درد دل و روده و
ضعف مفيد است .

ص ۳۹ و ۴۲ - گلها و گياهان شفا بخش

تخم ودانه باديان را بقدر يكقاشق دريك فنجان آب جوش بايد پنج دقيقه
دم كرده با هر وعده غذا يك فنجان از آنرا بعد از غذا مصرف كرد. باديان را
اينسون يا رازيانچ هم ميگويند جهت نفخ معده و درد شكم و قولنج معده مفيد
است .

ص ۴۶ - گلها و گياهان شفا بخش

خوردن دوتا پنج قطره روغن بابونه دردهاي معده را آرام ميكنند .
ص ۴۵ - گلها و گياهان شفا بخش

هر چند معروف شده است پياز دير هضم ميشود ولي بر روي مخاط و غده هاي
شكم عمل مناسب و مفيد را انجام ميدهد كه به هضم و دستگاه هاضمه كمك ميكنند
و دستگاه گوارش را تقويت مينمايد .

معمولا با كمی شكر كه موقع پختن روي پياز ميريزند هضم آنرا آسانتر
ميسازد بدون اين كه طعم و مزه آنرا تغيير دهد اگر بخواهيد مثانه و كليه مالمالجه
كنيد خام مصرف نماييد كسانيكه غذا را بسختي هضم ميكنند و يا نفخ و درد
شكم دارند اگر چند روز از رژيم زير پيروي كنند بزودي بهبودي خواهند
يافت .

۱- صبحانه سوپ پياز- پياز را پوره نموده در آب پخته نمك زده با نان
مصرف نماييد .

۲- ناهار املت پياز پوره - نان را كره مالیده با پياز رنده شده ميل
نماييد .

۳ - شام طاس كباب پياز با روغن زيتون و تره گوشت يا آب
نمكدار كه موقع كشيدن روي آن سرشير تازه بريزند .

۴ - موقع خوابه چند برش نان كه روي آن كره مالیده شده با پياز
رنده شده ميل شود .

ص ۹۰ - سبزيها و ۲۳۱ - اعجاز خوراكيها

هل گیاهی است که در فرانسه بآن دانه‌های بهشتی نام نهاده‌اند و آنرا بعنوان مقوی معده یا ادویهٔ اغذیه بکار میبرند. خاصیت طبی هل این است که حرک و مقوی معده و بادشکن است.

ص ۲۲۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

مرزنکوش مقوی، بادشکن، ضد تشنج، مدر و ضد رطوبت است معده را تقویت کرده عمل هضم را آسان میکند و کسانیکه بدرد دل یا سوء هضم مبتلا هستند باید دمکردهٔ مرزنکوش را مصرف کنند. مقدار مصرف مرزنکوش در تمام موارد بالا يك قاشق دسر خوری از گیاه خشك مرزنکوش را در يك لیوان آبجوش باید ده دقیقه دم کرده هر روز دوا سه فنجان از آنرا بنوشید.

ص ۲۱۷ - گلها، گیاهان شفا بخش

فیبرهای عضلاتی، ایز سیستم معده و روده‌ها بواسطهٔ روغن مایع معطر نفنا تحریک میشوند در نتیجه گاز و نفخی که در شکم و روده‌ها جمع شده است بحرکت درآمده و دفع میگردد.

نفنا سبز برای اعصاب مقوی و برای معالجهٔ دل بهم خوردگی های تشنجی در هضم غذا کمک خوبی است و سوء هضم و تخمه را درمان میکند و یا غذا در امعاء آنها تخمیر میشود مفید است. خلاصه نفنا معده را تقویت میکند و در خروج نفخ گاز شکم کمک میکند و بصورت دمکرده آنرا مصرف میکنند. مقدار مصرف آن يك قاشق دسر خوری در يك لیوان آبجوش است که باید ده دقیقه آنرا دم کرده هر روز يك فنجان بعد از غذا و یا سه فنجان در بین غذا مصرف نمایند.

ص ۲۲۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

ریواس دارای ویتامین‌های (ب_۱ و ث_۱) است بشکل کمپوت و مربا اگر تهیه شود خنک، مقوی، ملین و کرم کش است. کمپوت ریواس بهر معده‌ای میسازد و حتی بچه‌ها هم میتوانند آنرا هضم کنند بهمین جهت است که مصرف آن در بی‌اشتهائی و درد معده و بیماریهای کبدی تجویز شده است ریواس دارای اسیدهای چندی است که با کلسیم ترکیب شده و جذب بدن میشود.

در موقع تهیهٔ مربای ریواس وقتی پختن آن تمام شد در مقابل پانصد گرم و با يك قاشق چایخوری کوچک کچ نرم آسیا شده در آن بریزند. اگر کرد ریوند چینی را بمقدار دو یاسه گرم غسل مخلوط کنند و دروي

ملین ملایمی را بدست میدهد که تولید دل‌درد نمیکند معده و روده‌ها را هم خسته نمیکند.

ص ۶۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

شکوفهٔ سیب را بمقدار سی گرم در یک لیتر آب دم کرده در موقع دل‌درد مصرف میکنند خود سیب‌ملین و مغذی میباشد خوردن سیب معده و سینه را باز و زه‌کشی مینماید.

ص ۱۳۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

میوهٔ پیرو برای دفع گاز روده‌ها توصیه شده و مقدار مصرفی آن یک قاشق پر قهوه خوری برای یک لیوان آب جوش مدت ده دقیقه آنرا دم کرده و هر روز سه بار و هر بار یک فنجان مصرف میکنند و این میوه دارای مواد آلومین (مواد سفیده‌ای) میباشد. چون ادرار آبرقوی است سنگ و شن کلیه و مثانه را هم دفع میکند.

ص ۸۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

برای معالجهٔ قولنج معده مقدار ده تاسی گرم شکوفهٔ آلوچه را در یک لیتر آب جوش ده دقیقه دم کرده روزی دو تا سه بار هر بار یک فنجان میل کنند میوهٔ آن قبض کننده است.

ص ۱۰۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

قسمت مورد استفادهٔ بوهای دران سرشاخه‌های گلدار آنست که دارای بوی معطر و طعم کمی تلخ میباشد و گاهی برگ‌های این گیاه را مصرف می‌کنند.

مقدار مصرف آن پانزده تا چهل گرم در یک لیتر آب جوش مدت ده دقیقه دم کرده مصرف میکنند این دم کرده اثر مهمی در تصفیه خون و تقویت اعصاب و باز کردن اشتها نیز دارد بیش از ۲۴ ساعت بماند فاسد میشود طعم و رنگ آن تغییر مینماید.

ص ۷۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده گل زوفا بمقدار ۱۵ تا ۲۰ گرم در یک لیتر آب جوش که مدت ده دقیقه دم کنند اثر مفیدی در ضعف معده و عوارض ناشی از آن دارد و در مورد قولنج معده استعمال الکولاتور زوفا برای معالجه همین امراض بمقدار ده تا سی قطره در شربت قند تجویز میشود.
برای تهیه الکولاتور باید گل زوفاي تازه را در الکل نود درجه خیسانید

تامواد داروئی آن گیاه درالکل منتقل شود ولیکن آلکولاتور برای بیماران عصبی مضراست درایران گل و برگ زوفارا بشکل دم کرده و یا مخلوط با گیاهان دیگر داروئی استعمال میکنند این گیاه بفرآوانی درنواحی شمال غربی ایران و در بلوچستان میروید.

ص ۱۱۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

سنبل ختائی دارای خواص تقویت کننده و معجز است و هضم غذا را آسان میکند در امراض درد معده و روده و وقتی که شکم نفخ میکند و یا غذا هضم نمیشود مفید و بادشکن است قسمتهای مورد استفاده این گیاه ریشه و برگ و تخم آنست که تخم آنرا بمقدار بیست گرم در یک لیتر آب دم میکنند و ریشه آنرا بمقدار بیست و پنج گرم در یک لیتر آب میجوشانند و با هر وعده غذا یک فنجان آنرا پس از غذا مصرف میکنند.

ص ۱۲۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

گلهای شاه پسند را وقتی تازه شکفته شد باید بچینید و در سایه خشک کنید بموقع بمصرف برسانید خواص طبی شاه پسند مقوی معده طعم آن تلخ و ضد درد است و کمی قبض کننده است مقدار مصرف آن سی تا چهل گرم شاه پسند طبی را باید در یک لیتر آب ده دقیقه دم کرده و هر روز دو تا سه فنجان از آن مصرف نمود جوشانده گل آن بمدت ده دقیقه برای دل درد هم مفید است.

ص ۱۳۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

خوردن زنیان و گردکان باهم بادها را دفع، معده را زبر مینماید بواسیر را میسوزاند آبشمن و نمک بایکدیگر باد هارا دفع، بلغم را میسوزاند و مدر است و معده را هم نرم، دهن را خوشبو میکند.

ص ۱۹۸ - حلیۃ النقیین

نیم مثقال تخم ترب بعد از غذا هاضم آنست محلل نفخ و اشتها آور باعث سهولت اخراج غذا است و درد کبد را مفید است ..

ص ۴۲ جلد ۴ راه نجات از مرگ مصنوعی

ترب مولد باد و هم بادشکن است و آروغ را تحریک میکند برگ آن هم باد شکن است.

ص ۲۳۷ - اسرار خوراکیها

خوردن زیاد باقلا تولید نفخ میکند .

ص ۲۳۹ - اسرار خوراکیها

مقدار پنج تا پانزده گرم از گلهای فرنجه شک را در یک لیتر آب دم کرده مصرف نمائید نفخ و گاز شکم را دفع و بهضم غذا کمک میکند.

۱۵۸ - گلهای و گیاهان شفا بخش

گلبر بادشکن است و برگ آنرا ترشی میاندازند صد تشنج و درد است ریشه و برگ آن هضم کننده است.

ص ۱۸۱ - گلهای و گیاهان شفا بخش

دم کرده گلبر گهای کلسرخ (محمدی) بمقدار پانزده گرم در یک لیتر آب روزی سه فنجان قبل از غذا مصرف نمائید به کسانی که معده شان ضعیف و همچنین آنها نیکه مزاجاً ضعیف هستند تجویز میگردد .

ص ۱۸۶ - گلهای و گیاهان شفا بخش

زنجبیل طعم سوزنده و تلخ دارد خواص طبی آن اینست که مقوی معده، ضد نفخ و درد زل و عرق آور مقدار مصرفی آن چهار تا هشت گرم در نیم لیتر آب که باید ده دقیقه دم کرده در مواقع ضروری نوشید در ادویه بکار میبرند در بعضی غذاها توصیه شده.

نخود سیاه جوشانده میل کنید تحلیل باد است و تقویت موبرگ ترب پراکننده باد است .

ص ۱۱۵ - گلهای و گیاهان شفا بخش

شاه تره بادبر است .

ص ۱۳۷ - گلهای و گیاهان شفا بخش

برای عفونت های کیسه صفرا یا کبد (قرص آنزیم دیژسلیتو) با جوهر صفرا برای رفع دل درد که در اثر گاز معده تولید میشود مفید میباشد .

ص ۶۳ - گذر نامه برای يك زندگانی نوین

شیره کوبیده کنجد جهت رفع سوزش معده، ترشی معده را هم کم میکند سودا را از بین میبرد.

ص ۱۹۷ - اسرار خوراکیها

روغن زیتون نرم کننده و ملین است برای رفع عوارض کلیه ها و سنگهای صفراوی و قلنج های کلیوی و کبدی و رفع یبوست بسیار نیکو است؛ و دفع بادها

راهم میکند و مقوی است.

ص ۱۳۰ - اسرار خوراکیها

سیاه دانه با عسل بخور قراقر شکم دفع گردد.

ص ۱۸۴ - حلیۃ المتقین

تقویت معده

برگهای کاسنی وحشی سرشار از ویتامین (C) و دارای پتاسیم و فسفر میباشد خاصیت تقویت کننده، اشتها آور، مقوی معده، تصفیه کننده خون، ملین، مدر، تب بردارد دم کرده برگ کاسنی بمقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب صبح ناشتا مصرف نمایند ریشه کاسنی هم همان خواص برگ آنرا دارد کاسنی برای تمام اعضاء داخلی بدن مانند قلب - جگر و معده مفید است. ریشه بوداده کاسنی را با قهوه خرد میکنند مصرف مینمایند معده را تقویت میکند.

ص ۱۶۶ - گیاهان و میاهان شفا بخش و ۴۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش
ص ۱۲۶ - اسرار خوراکیها

تخم شنبلیله غده لوزالمعده را تقویت میکند و اختلالات حاصله از کم غذائی را درمان میکند.

ص ۱۴۶ گیاهان و میاهان شفا بخش

انجیر چون دارای دانه های ریزی است بر روی روده ها و معده خاصیت تقویت کننده و ملین دارد اگر انجیر را بپزند و بشکل کمپوت یا مربا در آورند برای اشخاصیکه سوء هاضمه یا یبوست دارند مفید است و برای پختن انجیرها قند یا شکر زیادی لازم نیست چون خود انجیر دارای مواد قندی است.

ص ۱۶۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

معده خود را اگر بخواهید مرتب کنید شب هشت انجیر را با آب بشوئید از وسط نصف کنید در کاسه ای گذاشته روی آن کمی روغن زیتون بریزید و کمی آب لیمو اضافه کنید صبح ناشتا میل کنید.

ص ۱۲۶ - اعجاز خوراکیها

ورون

دکتر هاووز در کتاب رمز شادی و تندرستی ورون را لیموی ورینا نام

نهادہ دم کردہ آنرا برای تقویت بدن توصیه کرده و چنین میگوید: لیموی و رینا بمراتب از جای ارزاتر است و دم کردہ آن مزاج را تقویت میکند و اعصاب را آرامش میبخشد و بی اندازہ مطبوع و خوشمزہ است. فعلا در تهران در بعضی از خانہهای مالکین سرشناس میتوانیم آنرا پیدا کنیم ولی در اروپا در تمام گیاه فروشیها و دواخانہها و رستورانها و رون درپاکتہای در پیستہ موجود است و بہ خواستاران فروختہ میشود.

در رستورانها و ہتلہای سویس، فرانسه، سیسیل دم کردہ و رون بصورت جای حاضر است و ہر کس بخواہد برایش میآورند. خواص و رون اینست کہ مقوی معدہ و ہضم کننده است. پانزدہ گرم برگ خشک و رون در یک لیتر آب است کہ باید دم کرد و بعد از غذا نوشید.

ص ۲۳۴ - گلہا و گیاهان شفا بخش

دم کردہ گل رازک دارای خواص تقویت کننده، مقوی معدہ است و ترشی معدہ را کم میکند.

این دم کردہ مسکن تمایلات جنسی است مقدار مصرفی آن سی گرم گلہای مادہ آن در یک لیتر آب دہ دقیقہ آن را جوشانید و یک فنجان قبل از غذا یا ہر روز دویا سہ فنجان از آنرا نوشید.

ص ۱۱۰ - گلہا و گیاهان شفا بخش

جوشانندہ برگ کرفس پنجاہ گرم در یک لیتر آب و اگر خشک باشد ۲۵ گرم برای ضعف معدہ فوق العادہ مفید و مؤثر است.

ص ۴۱ - میوہ خا و سبزیہای شفا بخش

دم کردہ تخم کرفس بمقدار یک قاشق قہوہ خوری برای یک فنجان آب خوش مقوی معدہ است در انگلستان اغلب کمی از تخم کرفس را در آش و سوپ میریزند ساقہ و برگہای کرفس را نباید دور ریخت باید آنرا خشک کرد و برای خوشمزہ کردن آش و سوپ استعمال نمود.

ص ۴۲ - میوہ ها و سبزیہای شفا بخش

کاهو سرشار از ویتامین های (A و B و C) و دارای آهن - آہک - کلسیم - فسفر - منیزیم - ید - منگنز - روی - سدیم - و مس است. سالاد کاهو غشاء کهنہ و فرسودہ را ترمیم میکند. خاصیت آن خنک است و تشنگی را تسکین دادہ و رنگ قیافہ را باز و کاهو را با سرکہ میل کنند زودتر ہضم میشود و اشتہا را تحریک میکند.

اگر کاهو خوب جویده شود و با آب دهان مخلوط گردد معده و روده‌ها را تقویت کرده و غدد هاضمه را وادار میکند عصیرهای خود را نه تنها برای هضم کاهو بلکه برای تحلیل غذایی که بعد خورده شده است ترشح نماید. کاهو غذای اشتها آور ممتازی است که همیشه باید قبل از غذا مصرف نمود زیرا چون غذای سهل الهضمی است که از مجاری دستگاه هاضمه عبور نموده و راه را برای غذای بعدی باز میکند.

اگر کاهو را بعد از غذا پخوید غذایی که بخوبی هضم نشده است بخارج دفع میکند.

ص ۱۲۶ - اسرار خوراکیها و ۵۹ - سبزیها و میوه‌های شفا بخش

جوشانده ریشه دندان شیر بمقدار ۲۰ تا ۲۵ گرم در یک لیتر آب برای ضعف معده مفید است.

ص ۱۰۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

سوسنبر یا زینای فلفلی دارای بوی نافذ و تند است که در عین حال مطبوع میباشد طعم آن کمی شبیه به فلفل و کامفر است و هنگامی که در دهان میگذاریم احساس مطبوع و خنکی میکنیم. بواسطه عطرائین گیاه است که قرصهای تعنائی بصورت تجارتی از انگلستان بتمام کشورها صادر میشود.

سوسنبر مقوی معده، نیرو بخش و مقوی قلب و بادشکن است و برای عوارض ضعف معده، دل بهم خوردگی، انواع قلعج و اختلال هاضمه مصرف میگردد.

بیست و پنج گرم سوسنبر در یک لیتر آب جوش ده دقیقه دم کرده و بعد از غذا یک فنجان از آنرا نوشید. الکولات سوسنبر بمقدار ۵ تا ۲۵ قطره در یک لیوان نیز درمان نفخ شکم میباشد.

ص ۱۲۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده گل و برگهای فراسیون (افنان سر) در یک لیتر آب برای تقویت معده مفید است و حالت مخاط مجاری تنفسی را بهبود می بخشد ملین و مقوی است.

ص ۱۵۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

روغن فندق مقوی معده و تقویت کننده دماغ و نیروی شهوانی است. برگ گردو دارای بوی مخصوص و طعم بسیار تلخ و قابض است. مقوی معده است. باید سعی کرد برگهای تازه را از درخت چید. مغز گردو با کشمش

وانجیر برای معده بسیار مفید است مخصوصاً کوبیده. آن با انجیر بمعدۀ لینت میدهد بدن را تقویت میکند.

ص ۱۷۱ - اسرار خوراکیها

اسفناج مواد صغنی زیاد دارد و برای نرم کردن غشاء معده و روده ها مفید است برای درمان ضعف تجویز میشود و ترشح عصیر معدی را آسان مینماید.

ص ۲۳۴ - اسرار خوراکیها

آرد بوداده عدس. معده را پاک و تقویت میکند صفرا را هم از بین میبرد.

ص ۴۷ - حلیۃ المتقین

ورم امعاء

گوجه فرنگی دارای ویتامین (A, B و C) و

مقادیر زیادی املاح معدنی و فسفر و برم آهن، سیلیس و غیره دارد برای معالجه بادپامان و ورم امعاء بهترین دارو است و درازین بردن زیادی ترشی معده مفید، هضم غذا را آسان میکند با ترشی زیاد و غلظت و ناباک، خون میجنگد و ضد تعفن میباشد.

گوجه فرنگی را باید کاملاً با پوست و دانه هایش خورد زیرا پوستش حرکات دودی روده ها را زیاد میکند و لوله هاضمه را جارو مینماید و زباله هائیکه در چین و چروک معده و امعاء جمع شده اند با خود خارج مینماید اخراج بقایا و کثافاتیکه در معده و امعاء جمع شده اند بوسیله پوست گوجه فرنگی انجام میشوند نتایج رضایت بخشی خاصه برای مبتلایان به بیبوست در بردار حتی الامکان بایستی آنها خام خورد. پخته و سرخ کرده آن دیر هضم بوده و برای معده ضرر دارد آنها مانند یک میوه بخورید. مانند یک سیب پوست و دانه آنها هم بخورید برای اینکه اینها به هضم کمک میکند و امعاء را جارو و پاک مینماید. ذرات کهنه غذایی را که مدت ها در گوشه ای از معده رسوب کرده و کندیده اند از بین میبرند و باید رسیده اش را بخورند.

ص ۱۰۲ میره و سبزیها و ص ۲۱۰ اسرار خوراکیها

پوارو یا تره فرنگی سرشار از ویتامین‌های (B₆ و C) و بدنسبت قابل توجهی دارای آهن و آهک - فسفر و پتاسیم و منیزیم و گوگرد است. تاروپوهای سلولری پوارو در داخل معده و روده‌ها بقایای مدفوعات را که خیلی فراری هستند خودبخود جذب میکند و لعاب لزج پوارو هم دفع آنرا بخارج سهل و آسان میسازد. پوارو دارای خواص ملین قابل توجه است. معده - ای که بهم خورده باشد و هیچ غذائی را قبول نکند سوپ پوارورا بخوبی قبول کرده و درعین حال که بامعاء داخلی استراحت میدهد آنرا تقویت هم میکند.

ص ۷۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

به را اگر قطعه قطعه کنند و در آب بجوشانند جوشانده مقوی بدست میآید که درعین حال قابض است و در مواردیکه عمل هضم بزحمت صورت میگیرد و در اسهالهای سبکی که در اثر بیحالی و تنبلی روده‌ها پیدا میشود مصرف میگردد. برای معده و روده‌ها فوق‌العاده فایده دارد.

اگر آب بدرا بگیرند و هم وزن آن شکر اضافه کرده و بجوشانند تا بقوام آید شیرهای را بوجود خواهد آورد که در ورم شدید امعاء فوق‌العاده مفید خواهد بود به دل را قوی و معده را پاکیزه مینماید.

ص ۱۷۹ میوه‌ها و سبزیها ص ۵۶ - حيلة المتقين

داروی کلاسیک ورم امعاء، آب برنج است که از جوشاندن يك مشت برنج در دوپست و پنجاه گرم آب بدست میآید و باید برنج را آنقدر بجوشانند که باندازه يك فنجان شود.

فصل سیزدهم

اسهال کودکان

توت وحشی که میوه تمشک چپری است که سرشار از ویتامین (A و D و C) میباشد و شربتی که طرز تهیه آن ذیلا داده میشود اگر روزی چهارقاشق سوپخوری از آنرا در هر روز به بچهها داده شود در مورد اسهال کودکان مفید است.

آب تمشک را بگیرید و صاف کنید و دو برابر آن قند بآن اضافه کنید و روی آتش ملایمی بگذارید دائماً بهم بزنید تا شربت غلیظی بوجود آید بعد این شربت را در بطری بریزید و در آنرا محکم ببندید.

ص ۱۵۵ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده ریشههای توت فرنگی بمقدار بیست گرم در یک لیتر آب برای اسهال کودکان مفید است. جوشانده ریشه توت فرنگی وقتی مصرف شود ادرار را گلی و مدفوعات را قرمز میکند بنابراین باید ترس و اضطراب بخود راه داد و بیش از ۵ دقیقه هم نباید جوشانید.

ص ۱۵۸ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

بیست تا سی گرم میوه گل نسترن را اگر در یک لیتر آب مدت پنج دقیقه بجوشانند و به بچه های که مبتلا با اسهال شده اند بدهند بزودی اسهال آنها برطرف خواهد شد. میوه گل نسترن که دارای رنگ قرمز نارنجی است زیاد مصرف می کنند و دارای خواص تصفیه کننده خون، ادرار آور و قبض کننده است.

برای اسهال بچه های شیرخوار یایدسه دانه پیاز را خرد کرده و در یک

لیتر آب جوش مدت دو ساعت دم کرده و دم کرده آنرا کم کم با آنها بخورانید تا اسهال آنها بند بیاید.

ص ۱۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سجند مثل زلزالک و ازکیل ضد اسهال و مقدار زیادی جوهر مازو و ویتامین (K) دارد.

ص ۳۹۶ - اسرار خوراکیها

هویج مثل تمام سبزیها و بیشتر از همه آنها اعمال روده ها را منظم میکند و مصرف آن در اسهال و بیوست مفید است سوپ هویج داروی قدیمی ها علیه اسهال اطفال است و همیشه مزایا و خاصیت خود را حفظ کرده و در این زمان هم بر اهمیت آن روز بروز افزوده میشود سوپ هویج را برای بچه ها با دقت تمام تهیه کنند و برای تهیه آن باید ۵۰۰ گرم هویج قرمز را قطعه قطعه کرد و آنرا در یک کیلو آب جوشانید تا اینکه قطعات هویج بکلی پخته شود و بعد آنرا (در برس پوره) گذاشت و اگر لازم است چند بار آنرا تجدید کرد تا چیزی از آن باقی نماند و کاملاً در آب حل شود و بعد آنقدر آب جوش با آن اضافه کرد که تمام محتویات سوپ هویج یک لیتر بشود و سه گرم نمک با آن اضافه کرد و آنرا در جای خنکی حفظ نمود و در ۲۴ ساعت این یک لیتر سوپ هویج را مصرف کرد و باید آنرا در شیشه شیر ریخت و پستانک سر آن گذاشت و به بچه داد و وقتی سوپ در شیشه با آخر رسید خیلی سفت است و ممکن است از سوراخ شیشه پستانک بیرون نیاید در این مورد باید با قاشق آن را به بچه داد منحصراً باید بیچه همین سوپ را داد تا اینکه روز سوم اولین تخلیه شکم صورت گیرد رفته رفته بعد از روز سوم باید مقدار سوپ را کم کرد و بجای آن شیر اضافه کرد و بعد از روز پنجم یا ششم باید جیره معمولی شیر را بیچه داد در طول این دوره رفته رفته سوپ رقیق میشود تا جائیکه روزهای آخر باید چهل تا صد گرم هویج را با یک لیتر آب جوشانده اضافه کرد.

بیچه هائیکه معده ای حساس دارند سوپ هویج برای آنها بی اندازه مفید است و میتوان یک یا دوبار حیره روزانه شیر را قطع کرده و بجای آن سوپ هویج گذاشت. برای این کار تا وقتی بیچه به سه ماهگی نرسیده است باید یک وعده سوپ هویج در مقابل یک وعده شیر داد. وقتی از سه ماهگی تجاوز کرد یک وعده سوپ هویج را باید در مقابل دو وعده شیر باو داد.

ص ۳۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آب سیب زمین خام را در مورد زیادی ترشی عصیر معده، انواع

اولسره‌های معده و اسهال کودکان شیرخواره تجویز کرده‌اند و نتایج گرانها و ممتازی از آن میگیرند.

ص ۷۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

سیب سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) مواد چربی، تانن، اسید مالیک و سلولز میباشد. سیب دارای مواد آهنی، آهک، کلسیم، منیزیم، فسفر و پتاسیم، سدیم و سیلیس میباشد. مصرف سیب در بیماریها اعمال بدن را مرتب کرده و عمل کبد را در پارا تیفوئید، اسهال خونی و اسهال اطفال تحریک و تقویت مینماید سیب را با پوست بشوئید و سیله آب میوه گیری آبش را گرفته بنوشید سیب رنده شده هم مفید است پتاسیمی که در سیب میباشد اسهال را معالجه میکند.

هر کس در روز يك سیب بخورد به طبیب احتیاج پیدا نمی‌نماید و نیز سیب کال اسهال را معالجه میکند. سیب تقویت کننده فکراست پوست سیب دارای ویتامین های زیادی است و پنج برابر خود ویتامین دارد مقوی قلب و پاک کننده معده و دوست ریه میباشد. اثر ضد عفونی کننده سیب کال از رسیده آن بیشتر است.

ص ۲۰۸ - اسرار خوراکیها و ص ۱۴۸ - اعجاز خوراکیها
ص ۱۹۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اسهال بزرگسالان

زرد آلوی تازه دارویی علیه اسهال است دارای ویتامین‌های (A و B و C) و قند و آهن میباشد.

ص ۳۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

توت فرنکی سرشار از تانن است بهمین جهت قابض، تلخ، مدر، اشتها آور و مقوی است و دکتر کیلورد هاوزر غذاشناس نامی در کتابهای خود دمکرده برگ توت فرنکی را تجویز میکند. برگهای بوته توت فرنکی را در فصلی که رشد کامل کرده اند و ریشه های آنها در پائیز و زمستان می چینند و در میآورند و خشک میکنند و سپس آنرا در مواردی که لازم است دمکرده و یا میجوشانند و مصرف مینمایند. جوشانده برگهای تازه جوان بوته توت فرنکی را بمقدار يك مشب در نیم لیتر آب علیه اسهال مصرف میکنند.

جوشانده سه یا چهار به قطعه قطعه شده در يك لیتر آب سی دقیقه برای اسهال های طولانی مفید است.

ص ۱۷۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

در انگلستان تنطورهل را برای معالجه اسهال استعمال میکنند.
ص ۲۳۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

پونه ضد اسهال است.

ص ۱۲۹ - اعجاز خوراکیها

سیر برای مداوای اسهال مفید است و يك خوراك ضد عفونی کننده قوی است میکروبیهای معده و جهاز تنفس را نابود میسازد.

ص ۱۳۲ - اعجاز خوراکیها

دمکرده مریم نخودی یا گلپوره بمقدار يك قاشق دس خوری در يك لیوان آبجوش برای قطع اسهال مفید و مؤثر است و هر روز سه تا چهار فنجان از آن را بنوشید.

ص ۲۰۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

جوشانده جوانه جو بهترین داروی اسهال است جوراسه روز در آب خیس کرده و این مایع را بنوشید جو و سبوس جو مضر است.

ص ۵۲ - اسرار خوراکیها

جوشانده برگ و گل سیب زمینی بمقدار سی گرم در يك لیتر آب نوشابه ای بوجود میآورد که بمقادیر کمی دارای مواد مخدر و خواب آور است و این جوشانده با شخصی که مبتلا با اسهال تشنج و حمله اعصاب شده اند تجویز میگردد.

ص ۸۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سیب زمینی غشاء معده را اصلاح کده و درمان اسهال و اسهال خونی است دارای ویتامین (A و B و C) در حدود نیم در صد پتاسیم و این پتاسیم خوب هم جذب میشود. مقدار زیادی مواد نشاسته ای دارد. يك غذای نیرو بخش میباشد.

ص ۲۳۶ - اسرار خوراکیها

پیاز - برای رفع شکم روش و اسهال يك مشت پوست پیاز را بادقت بشوئید

و آنرا در آب مدت ده دقیقه بجوشانید سپس شیره آنرا با فشار در آورید و مایعی که بدین ترتیب بدست میآید با شکر شیرین کنید و هر روز سه یا چهار بار آنرا بخورید.

ص ۹۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

انجیر خشك - جوشانده پوست تازه انجیر در موارد شکم روشها و اسهال خونی توصیه شده است.

ص ۲۲۶ - ۱ - اسرار خوراکیها

سنبله و دانه های گل فندق درمان شکم روش میباشد.

ص ۲۲۷ - اسرار خوراکیها

خوردن مغز پسته بر طرف کننده اسهال است تشنگی و سودا را هم از بین میبرد.

ص ۱۳۷ - اسرار خوراکیها

دمکرده چای برای اسهال مفید است.

ص ۹۰ - گلپا و گیاهان شفا بخش

پسته کال درمان اسهال است و ضد عفونی کننده میباشد.

ص ۳۵ و ۱۲ اعجاز خوراکیها

جوشانده برگهای اسفناج در شستشوی امعاء و احشاء در موقع شکم روشها و اسهال اثر مهمی دارد.

ص ۴۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سوسنبر یا نعمای فلفلی بواسطه عطر آن قرصهای نفتائی از انگلستان به کشورهای خارج صادر میگردد خواص درمانی این گیاه مقوی، نیرو بخش، مقوی قلب و بادشکن و برای عوارض ضعف معده، اختلالات هاضمه، دل بهم خوردگی، انواع قلعج و انواع اسهال مصرف میگردد مقدار مصرف آن ده تا بیست و پنج گرم در یک لیتر آب بمدت ده دقیقه دمکرده آنرا بنوشند.

ص ۱۲۰ - گلپا و گیاهان شفا بخش

اسهال خونی

دیساتری - دوسنطاریا - اسهال خونی بیماری واگیر که بوسیله میکروب با انگل مخصوصی تولید و باعث پیچش شکم و دل درد و زخم روده و اسهال خونی میگردد .

میکروب آن در ژاپن کشف شده و بتوسط مگس یا چیزهای آلوده به میکروب سرایت میکند معالجه آن با گرم نگه داشتن شکم و استراحت و پرهیز از گوشت و چربی و میوه خوردن مسهل و لیمناد و دوغ و ماست و لعاب آتش برنج و نان برنجی و تزریق سرم ضد دیساتری و انزکسیون امتین البته با تجویز پزشک خانوادگی میتوان از دستورات زیر استفاده نمود .

برای درمان اسهال خونی با ازگیل باید یک کیلو آن را با ۸۰۰ گرم شکر در یک لیتر آب در ظرفی بریزید و آن ظرف را مدت سه ربع ساعت روی آتش بگذارید تا بجوشد بعد آن را درشیشه بکنید در آنرا محکم ببندید و هر روز صبح ناشتا از آن بخورید و تا ظهر هیچ غذای دیگر صرف ننمائید بطرز دیگر هم میتوانید این درمان را برای اسهال خونی باین ترتیب عمل کنید که هر روز صبح ناشتا ۲۰۰ تا سیصد گرم ازگیل کاملاً رسیده را پوست بکنید و بخورید .

ص ۱۱۰ - اسرار خوراکیها و ۱۷۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

زالزالک قابض است، برای اسهال و اسهال خونی مفید است و دارای کلسیم است و همچنین برای قلب، سل، کم خونی مفید است .

ص ۲۱۵ - اسرار خوراکیها

زالزالک بعلت داشتن جوهر مازو یعنی تانن قابض است درمان تنگی جدار روده ها و معده میباشد ضد اسهال است ضد خون ریزی و برای پاک کردن رحم تجویز میشود .

ص ۴۱۷ - اسرار خوراکیها

انواع مورد چه تازه و چه خشک برای حصبه اسهال و اسهال خونی مفید است و تعداد زیادی از میکربهای مکر را از بین میبرد و چنانچه از این مطبوخ به غذای میکروبها بیافزایند قادر بنمو نخواهند شد . خاصیت سمی ندارد مطبوخ آن مشروب گوارائی است ضد عفونی کننده و پاک کننده معده است .

ص ۲۱۹ - اسرار خوراکیها

سیب در امراض حصبه، اسهال خونی و ورم امعاء بسیار مفید است .

ص ۲۹۷ - اسرار خوراکیها

جوشانده پوست خارجی میوه درخت گردو بمقدار ۵۰ تا ۶۰ گرم در یک لیتر آب بصورت محلول شستشو دهید برای شکم روش و اسهال خونی مفید است.

ص ۱۸۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برنج را پس از شستن در سایه خشکانید روی آتش بدهید نرم بکوبید و هر بامداد یک قاشق بخورید.

ص ۱۸۴ - حلبة المنقین

گیلاس سرشار از ویتامین‌های (A و B و C و D) و قند و دارای آهن - کلسیم - منیزیم - پتاسیم - سدیم و روی می باشد و دارای خاصیت ضد عفونی علیه تخمیر روده‌هاست و در اسهال ساده و اسهال خونی نیز مفید است و نباید آب خورد.

ص ۱۲۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

آبلیمو اسهال عادی و خونی را معالجه میکند بهترین درمان خون در ادرار است و مقدار زیاد آن تمام میکروبهای اسهال و باسیلهای وبا را کشته و نابود میسازد و خاصیت ضد عفونی قوی را دارد حتی کمی از آن را بمقدار زیادی آب اضافه کنند با کتریهای ریز اسهال خونی را از بین میبرد.

ص ۱۴۰ تا ۱۴۶ - اسرار خوراکیها - ص ۱۳۱ و ۱۴۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

از مشخصات گلهای نیلوفر آبی این است که هنگام طلوع آفتاب از سطح آب بیرون آمده و بازو شکفته میشود و با غروب آفتاب بسته شده و در آب فرو می‌روند.

گلهای نیلوفر آبی و ریشه آن برای معالجه اسهال خونی بمقدار یک قاشق قهوه خوری از گلهای خشک آن در یک فنجان آب جوش مدت ده دقیقه دم کرده و هر روز دو تا سه فنجان مصرف نمایند.

ص ۲۰۳ - گلهای و گیاهان شفا بخش

کلم برای اسهال خونی تجویز میشود.

ص ۲۳۲ - اسرار خوراکیها

باقلا مسکن دردها است با اسهال خونی می‌جنگد و غذای خوب و درمان کننده است.

ص ۱۳۸ - اسرار خوراکیها

جوشانده سی گرم گل ختمی را دریکه لیتر آب در موارد اسهال خونی و اولسرهاى معده بکار میبرند .

ص ۱۸۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

از میوه گوجه یا آلوچه برای معالجه اسهال خونی و اسهال ساده استفاده میکنند و ترتیب معالجه آن چنین است دریکه لیتر آب ۲۵ گرم آلوچه را مدت ده دقیقه بجوشانید و هر روز دو فنجان از آنرا بنوشید شکوفه درخت آلوچه مسهل و میوه آن قابض است درفرانسه از آلوچه شرابی درست میکنند که خواص طبئی دارد و آنرا برای معالجه اسهال خونی و ساده استعمال میکنند .

ص ۱۰۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

مقدارده تا بیست گرم برگ و گل پنیرك را دریکه لیتر آبجوش جوشانده و ۵ دقیقه بدم گذاشته میل کنند برای اسهال خونی مفید و مؤثر است .

ص ۷۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

انار دارای خاصیت مقوی - قبض کننده و بند آورنده خون است بهمین جهت در اسهال مفید است گل و پوست ساقه و میوه انار دارای مقدار زیادی تانن است بهمین جهت دم کرده بیست تاسی گرم گل خشک انار یا پوست ساقه آن دریکه لیتر آب فوراً اسهال معمولی و یا اسهال خونی را متوقف میسازد گل انار را وقتی تازه باز شده باید چید و در سایه خشک کرد گل تر انار را که گلنار میگویند خاصیت قبض کننده آن زیادتر است و برای خشک کردن مصارف داروئی مناسبتر از گلهای ماده آنست برای تهیه پوست و ریشه انار باید ریشهها را از زمین خارج کرده و شست سپس با شکاف در پوست آنرا قطعه قطعه کرده و خشک کرد .

ص ۱۰۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

کسانیکه اسهال مزمن دارند اگر بطور مرتب پانزده تاسی گرم گلبرك گل سرخ (محمدی) را دریکه لیتر آب جوش دم کنند و مصرف نمایند بزودی شفا خواهند یافت .

ص ۱۸۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

سی تا چهل گرم برگ گزنه را در يك لیتر آب جوشانده در مدت ۴۸ ساعت بین غذا مصرف نمایند با اینکه برگ خشک آنرا بمقدار يك قاشق دسر خوری در يك لیتر آب جوشانده یا دم کرده پیش از غذا يك فنجان میل کنند برای چیدن برگ گزنه باید دست را از پائین بیابا برد تا دست را نگزد

یا بادستکش چرمی چیدبرگها را در سایه خشک نماید تازه آن بهتر از خشک آنست تفصیل و خواص دیگر آن در صفحات معالجه رماتیسم شرح داده شده است .

ص ۴۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

گیاه بادآور را چنانچه بمقدار بیست تا شصت گرم در یک لیتر آب جوش دمکرده قبل از غذا دو فنجان میل کنند برای اسهال مفید است .

ص ۵۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

از گیل میوه درختی است که سرشار از ویتامینهای (B و C) و قند و تانن و سلولزو آسید سیتریک میباشد اسهال و شکم روش را متوقف میسازد بدون اینکه بعداً موجب یبوست و خستگی مزاج گردد از گیل وقتی باید خورده شود که کاملاً بدرخت رسیده باشد و در این وقت است که این میوه زمستانی لذیذ و خوشمزه میشود . در فرانسه و بعضی از کشورهای اروپائی در ماه شهریور این میوه را از درخت میچینند و روی گاه انبار میریزند تا رنگ آن قهوه ای شود همینکه باین رنگ درآمد علامت آن است که رسیده است .

ص ۱۷۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

به دانه ۱۵ گرم ، نعنا ده گرم ، برگ فرنگشک ده گرم ، ریشه هفت بند سی گرم . تمام این مواد را در یک لیتر آب با دو قاشق سوپخوری برای یک لیوان آب ده دقیقه روی آتش ملایمی بجوشانند و بعد بگذارند دم بکشد و با فشار آنرا صاف کنند و هر سه ساعت دو تا سه فنجان از آنرا در روز مصرف کنند جهت اسهال خونی و معمولی مفید است .

ص ۱۸۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

پیچش شکم

اسفناج و انواع کدو یبوست و پیچش شکم را برطرف میکند . مدر و ملین و دستگاه گوارش را جاروب مینماید .

فصل چهاردهم

امراض کبدی

کسانیکه دچار کولیک و انسداد لوله

کبد میشوند

مقدار بیست گرم گل بابونه را مدت سی دقیقه در یک لیتر آب جوش دم کرده بعد از هر غذا دو فنجان مصرف نمایند بانوان آبستن از مصرف آن خودداری نمایند.

ص ۵۲ - گیاهان و گل‌های شفا بخش

دمکرده شاه‌تره برای انسداد مجاری کبد مفید است عروق و شرائین را نرم و شخص را جوان میکند مقدار دمکرده اگر در روز یک قاشق دسر خوری از گیاه خشک شاه‌تره را در یک فنجان آب جوش مدت ده دقیقه دم کنند و هر روز دو یا سه فنجان از این دمکرده را قبل از غذا یا یک فنجان موقع خواب بنوشند خاصیت آن در بدن اشتها آور و تقویت کننده هم خواهد بود مصرف طولانی دمکرده شاه‌تره خاصیت تسکین‌دهنده دارد و تصفیه‌کننده خون میباشد انبوه سمومی را که در کبد جمع شده خارج میسازد دل درد را هم نافع است عصاره شاه‌تره بمقدار دو تا چهار گرم در روز و عرق آن بمقدار صد تا صد و پنجاه گرم تجویز می‌گردد تخم خیار هم بهترین معالج امراض کبدی است ص ۱۲۷ - اعجاز خوراکیها و ص ۱۲۸ - کلها و گیاهان شفا بخش ریشه شیرین بیان سی کرم، برگ ارتیشو بیست گرم، کل همیشه بهار

ده گرم ، برگ انگور فرنگی ده گرم ، گل اکلیل الجبل ده گرم گل قنطاریون دقیق ده گرم ، تمام اینها را با هم مخلوط کنید و یک قاشق سوپخوی از آن در یک لیوان کافی است که دو دقیقه آنرا بجوشانند و ده دقیقه دم کنند و یک ربع مانده بغذا یک لیوان از آنرا مصرف کنند .

ص ۲۴۴ - گیاهان و گیاهان شفا بخش

دمکرده وجوشانده سی تا شصت گرم غازیاغی خشک در یک لیتر آب ادرار آورودر بیماریهای کبدی مصرف میشود .

ص ۱۵۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

سالاد برگهای تازه دندان شیر برای ورم کبد بسیار مفید است اعمال کبد را منظم میکند در برگهای دندان شیر علاوه بر املاح معدنی آهنک و ماده گرانبهای آهن وجود دارد که برای خون فوق العاده ضروری است آب این برگها را وسیله ماشین برقی گرفته و فی الفور باید نوشید دارای ویتامینهای (A و B و C) میباشد مقوی و اشتها آور قبل از غذا نوشیده شود بعد از غذا هم هضم کننده میباشد .

ص ۱۰۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

گیاه سبز آب برای اختلالات کبدی و عفونتهای ریوی و کمی مدر و خلط آور و مقوی است مصرف آن یک قاشق دسر خوری در یک فنجان آب جوش دمکرده روزی سه فنجان میل کنند .

ص ۱۱۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

بادام میوه کاج کبد را اصلاح مینماید .

ص ۱۳۱ - اسرار خوراکیها

مغزیسته برای امراض کبدی مفید و زهکش کبد است و دردهای کبد را تسکین میدهد .

ص ۲۳۱ - اسرار خوراکیها

شلغم دارای قند طبیعی و منیزیم زیاد است و کبد را اصلاح مینماید و بیماریهای آنرا شفا میدهد .

ص ۲۳۲ - اسرار خوراکیها

کرفس دارای شوره ایست که مثانه و کبد را اصلاح و زهکشی مینماید

ص ۲۳۱ - اسرار خوراکیها

پخته کرفس قمري کاملاً هضم میشود و برای کبد مفید است .

اسفناج برای کبد مصلح بسیار خوبی است و سرشار از آهن و خیلی ملین است برای اشخاصی که یبوست و کبد حساس و ناراحتی دارند بسیار مفید است.
ص ۲۲۴ - اسرار خوراکیها و ص ۵۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

مارچوبه بعلت داشتن مواد منگنز زهکش خوبی برای کبد است.
ص ۱۳۵ - اسرار خوراکیها

اگر کبد شما حساس و ناراحت است بایک لیوان آب ریواس تازه و یک قاشق ملاس سیاه بر طرف سازید قبل از ناشتا یا با صبحانه بنوشید اگر دو هفته این کار را بکنید در پایان هفته خواهید دید که ناراحتی کبد بر طرف گردیده و آثار مزه جزه آسای آنرا بچشم می بینید.

ص ۴۸ - چگونه باید بخت و چگونه باید خورد

آب هویج خام ناشتا یک لیوان باید خورده شود برای امراض کبدی مفید است.

ص ۴۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برگهای کاسنی وحشی سرشار از ویتامین (ث) و دارای پتاسیم و فسفر است. خاصیت تقویت کننده، اشتها آور، مقوی معده، تصفیه کننده خون، ملین، مدر و تب بر دارد.

جوشانده ریشه کاسنی هم که همان خواص را دارد بیست تاسی گرم در یک لیتر آب درجورد در کبد مفید است.

دمکرده ریشه بوداده کاسنی بمقدار پنجاه گرم در یک لیتر آب یک فنجان صبح ناشتا و یک فنجان شب موقع خواب خورده شود ترشحات کیسه سفر را زیاد میکند این دمکرده برای اشخاصیکه کبد تنبلی دارند توصیه شده است
ص ۱۳۵ - اسرار خوراکیها و ص ۴۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

کاهو سرشار از ویتامین های (آ و ب و ث و ج) و دارای آهن آهک، کلسیم، فسفر، منیزیم، ید، منگنز، مس، روی و سدیم میباشد حنک و تشنگی را رفع میکند اگر بخواید کاهو زود هضم شود عوض آب لیمو با کمی سرکه مصرف کنید بایستی قبل از غذا مصرف شود. اگر سالاد کاهو را خوب بجوند و با آب دهان مخلوط کنند تمام طول معده و روده ها را تقویت میکند و غدد هاضمه را وادار میکند که عصیرهای خود را نه تنها برای هضم کاهو بلکه برای تحلیل غذائی که بعد خورده شود ترشح نماید و تخلیه مدفوع را آسان میکند. کاهو آثار نیکوئی در عمل کبد و حبس البول دارد.
ص ۵۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش و ص ۱۲۷ - اسرار خوراکیها

نارسائی کبد

يك قاشق سوپخوری یا ۱۵ تاسی گرم کل و برگ خشك اكليل كوهی رادريك لیتر آب دمكرده بعد از هر غذا يك فنجان میل كنند .
ص ۲۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

سی تا چهل گرم برگ و ریشه گزنه را در يك لیتر آب ده دقیقه جوشانده در مدت ۴۸ ساعت میل كنند یا يك قاشق دسر خوری برگ خشك گزنه را در يك لیتر آب دمكرده یا جوشانده پیش از غذا يك فنجان میل كنند گزنه آثار شفا بخش در كبد دارد برای چیدن برگ گزنه باید دست را از پائین بیلا برد تا دست را نكزد خواص و تفصیل گزنه در صفحات معالجه رماتیسیم شرح داده شده .

ص ۴۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

افستین دارای خواص تقویت كننده - هضم كننده - اشتها آور است کسانیكه به نارسائی كبد مبتلا هستند میتوانند و تا چهار گرم گرد گل یا برگ افستین را مصرف نمایند و در این مورد بهتر است يك گرم محتوی دو انگشت از آنرا در غذاهای روزانه خود مصرف نمایند و میتوان يك قاشق سوپخوری بزرگ گل و یا برگ افستین را در يك لیتر آب داغ مدت ده دقیقه دم كرد و هر روز دو تا سه فنجان قبل یا بعد از غذا مصرف كرد . این گیاه به چهار نام معروف است گل بو مادران و برنجاسف و كيك و افستین رومی .
ص ۳۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

فراسیون یا (افنان سر) در مورد اختلالات كبدی، نارسائی كبدی مصرف شده و در معالجه این امراض موفقیت كامل بدست آورده است این گیاه بر روی قلب اثرات بسیار مفید دارد از كل و برگهای آن بمقدار پنجاه گرم در يك لیتر آب دمكرده روزی سه تا شش فنجان مصرف نمائید.

ص ۱۵۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

كل مرزنجوش سی گرم، ریشه شیرین بیان سی گرم، كل همیشه بهار بیست گرم، نعنا سبز بیست گرم، دو قاشق سوپخوری برای يك فنجان بزرگ آب كافی است كه باید بیست دقیقه آنرا دم كنند و با غسل شیرین سازند و هر روز بعد از ناهار و شام يك فنجان از آنرا بنوشند .

ص ۲۴۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

آویشن شیرازی مقوی و برای نارسائی کبد یعنی وقتی که کبد ضعیف شده است و خوب کار نمیکند نیز مفید است برای معالجه و درمان خود میتواند کمک بزرگ و مؤثری بامصرف آویشن بدست آورید و در تمام این موارد باید ۱۵ تا ۲۵ گرم آویشن خشک را در یک لیتر آب جوش دم کرده و پنج تا شش فنجان آنرا در هر روز مصرف کنید .

دمکرده رقیق آنرا میتوان جانشین چای صبح و عصر کرد و آنرا با عسل شیرین کرده و خورد .

ص ۴۹ - کلیا و میاهان شفا بخش

سیب سرشار از ویتامین های (A و B و C) مواد چربی -
تانه - آسید مالیک و سلولز میباشد سیب دارای مواد آهنی آهک - کلسیم -
فسفر - منیزیم - پتاسیم - سدیم - سیلیس میباشد مصرف سیب برای اشخاصی
که مبتلا بامراض کبدی شده اند تجویز میکنند همانطوریکه دکتر گرن در
کنگره سیب شناسی گفته است و همچنین دکتر گیلورد هاوارد آمریکائی غذا شناس
نامی جهان در کتابهای خود از سیب درختی توصیف زیادی کرده سیب نقش
بزرگی را در قسمت تغذیه بدن و معالجه بیماریها بعده دارد و انجام میدهد که
اهمیت زیادی دارد که غیر قابل تردید میباشد سیب تازه و یا خشک بهمه از بیمار
و تندرست بدهید زیرا سیب میوه ای لذیذ و مغذی است سیب با پوست
بشوئید و درماشینهای آب میوه گیری بیندازید و آب شیرین و خوشمزه آنرا
بنوشید .

ص ۱۹۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

توت فرنگی مقدار زیادی آسید سالیسیلیک در خود نهفته دارد که بر روی
کبد عمل قابل توجه میکند بهمین جهت است که آنرا به بیمارانی که مبتلا بدرد
کبد هستند تجویز میکنند توت فرنگی سرشار از ویتامین های (B و C)
و قند و سلولز ، مواد چربی و آلبومی نوئید است دارای آهن - آهک - فسفر -
پتاسیم - منیزیم - سیلیس - ید و برم میباشد .

این میوه را نه تنها بعد از غذا بعنوان دسر میتوان خورد بلکه اگر
آنرا پیش از غذا بخورند اشتها آور است . جوشانده تمام بوته توت فرنگی
بمقدار پنجاه گرم در یک لیتر آب بشرطی که نوشابه عادی شود درمان
مؤثری برای بیماریهای کبدی است و بیش از پنج دقیقه هم نباید جوشانید .

ص ۱۵۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

روغن زیتون دارای املاح معدنی زیادی مثل فسفر - پتاسیم - گوگرد - منیزیم - کلسیم - کلر - آهن - مس و منگنز میباشد سرشار از ویتامین (A و D و C) و مواد روغنی خیلی مغذی است مخصوصاً پتاسیم و بهترین روغنی است که میتوان آنرا برای تهیه سالاد و غذاهای سرمیز مصرف کرد .

يك قاشق سوپخوری روغن مایع زیتون برای اشخاصیکه از کبد مینالند داروی شفا بخش ممتازی است و باید صبح ناشتا آنرا بخورند علاوه براینکه هیچگونه دل دردی بوجود نیآورد مجاری روده ها را چرب کرده و بتوده اغذیه ایکه در آنجا جمع شده اند اجازه میدهد راه عادی خود را آهسته آهسته طی کنند .

از طرفی روغن زیتون بهترین دوست وزهکش کبد است برای تنبلی کبد بسیار نافع است وقتی صبح ناشتا خورده شود کمک به کبدهای تنبل میکند و کیسه صفرا هم بفعالیت افتاده و از تولید و تکثیر میکروبها در امعاء جلوگیری مینماید کسانی که نمیتوانند مصرف روغن زیتون را صبح ناشتا تحمل کنند و آنرا با میل بخورند میتوانند با آب لیمو آنرا مخلوط سازند بعلاوه چنین اشخاص میتوانند با هر وعده غذای خود یک قاشق قهوه خوری روغن زیتون را مخلوط کرده و مصرف نمایند و بدین ترتیب رفته رفته بمصرف روغن زیتون عادت کرده و آنرا بدون هیچگونه ناراحتی و دل بهم خوردگی خواهند خورد .

ص ۱۲۹ اسرار خوراکیها و ص ۱۸۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش
ص ۱۰۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

اشخاصیکه کبد تنبل دارند و دستگاه کبد آنها بزحمت کار میکند و اعمال ضد مسمومیت را انجام نمیدهد و همچنین کسانی که روده تنبل دارند اگر قبل از صرف دوغذای اصلی خود موقع ناهار و شام ده تا دوازده گوجه یا آلوی سیاه خشک را که بترتیب زیر تهیه شده مصرف نمایند فایده و نتیجه مطلوبی خواهند گرفت .

طرز تهیه آلوجه طبق متد دکتر

کارتون چنین است

شب بیش از ده دوازده آلوجه خشک را جدا کرده و گوشه ای از آنرا با کارد نوک تیز شکاف بدهید و یکساعت آنرا در آب خیس کنید و بعد آن را

در همان آب یک تاسه ساعت بجوشانید و سه بار آب آنرا با آب گرم عوض کنید و آنرا تا گرم است در آغاز غذای اصلی خود یعنی موقع ناهار یا شام مصرف کنید.

ص ۱۸۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

دمکرده برگ گزنه سفید در نارسائی کبد فوق العاده مؤثر است. در مورد بالابیک قاشق دسر خوری برگ خشک گزنه سفید را در یک فنجان آب جوش مدت ده دقیقه دم کرده هر روز دو تاسه فنجان از آنرا بین غذا یا قبل از شام و ناهار مصرف نمایید.

ص ۱۸۶ - گله ها و گیاهان شفا بخش

هلو با اینکه شیرین است برای مبتلایان امراض قند ضرر ندارد. هلودارای ویتامین های (B و C) میباشد و پوست آن دارای کاروتن یعنی مولد ویتامین (A) میباشد. آب هلو گوارا و ملین است. هلودارای آهن و برم است و برای کبد بسیار نافع است.

ص ۱۱۹ - اعجاز خوراکیها

روغن ماهی و کیاب جگر برای کبد مفید است.

ص ۸۶ - اعجاز خوراکیها

چربی حیوانی برای کبد بسیار مضر است مانند چربیهای بین پوست و گوشت.

ص ۱۳۷ - اسرار خوراکیها

در کبد - مثانه اگر سنگ پیدا شود وسیلهٔ انگور رفع میشود. انگور محرك اعمال کبدی است.

ص ۷۲ - اسرار خوراکیها

عنب یا سه پستان برای اصلاح کبد و صفرا مفید است. عنب را بکوبید و روی آن آب گرم بریزید بگذارید یکشب تا صبح خیس بکشد صبح صاف کرده میل کنید. در مبارزه با کلسترل معجزه میکند.

ص ۱۲۸ - اسرار خوراکیها

گوشت ماهی برای کبد مضر است.

ص ۱۳۵ - اسرار خوراکیها

عمل برای کبد نافع است و کبد را معالجه و اغتشاشات کبدی را اصلاح مینماید .

ص ۱۰۵ - اسرار خوراکیها

• خرما بهترین زهکش کبد و کلیه هاست رسیده اش مطلوب ، تانن زیاد دارد .

ص ۱۱۸ - اسرار خوراکیها

ریواس دارای ویتامین های (ب B و ث C) است بشکل کمپوت و مربا اگر تهیه شود حتی بچه ها هم میتوانند آنرا هضم کنند. کمپوت و مربای ریواس خنک ، مقوی ، ملین ، کرم کش مصرف آن در بی اشتها و درد معده و بیماریها کبدی تجویز شده است .

ریواس دارای اسیدهای چندی است که با کلسیم ترکیب شده و جذب بدن میشود .

ص ۶۶ میوه ها و سبزیهای شفا بخش

شنگه - کبد و کلیه هارا بکار میاندازد

ص ۸۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

مصرف گوجه فرنگی برای مبتلایان به درد کبد و ورم امعاء تجویز شده است .

ص ۱۰۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

بیماری سیروز

پياز ادرار آور قوی است در بیماریهاییکه مخصوصاً احتیاج به ادرار زیاد است مانند تشمع کبدی مصرف آن مفید است .

ص ۸۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

زردآلو سرشار از ویتامین های (A ، B و C و D) و قند میباشد و مقدار ویتامین (A) آن بسیار زیاد و غنی است. اشتها آور ، خنک ، ب بسیار مفید است. اشخاصی که ... بسیار باشند نباید در مصرف

زرد آلو افراط کنند و بعد اعتدال آنرا بخورند از نظر مقدار سرشار آهنی که دارد برای بچه‌ها اولین غذای اصلی معرفی شده است و در استحکام و ساختمان استخوان بندی و بافته‌های بدن آنها نقش عمده را بعهده دارد.

ص ۱۱۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

باید بادام تلخ را کوبید و بشکل ضماد درآورده و جائیکه درد می‌گذاشت.

ص ۱۲۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اغلب دم گیلان را بمقدار سی گرم در يك لیتر آب بمدت ده دقیقه میجوشانند و آنرا برای معالجه کبد مصرف میکنند اگر دم گیلان خشک را مصرف کنند بهتر است قبل از مصرف دوازده ساعت آنرا در آب سرد بخیسانند تا نرم شود آنوقت بجوشانند.

ص ۱۱۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

کسانی که مبتلا با امراض کبدی هستند میتوانند از لیمو نوشابه لذیذی تهیه نمایند طرز تهیه چنین است يك لیتر آب را باید بجوش آورد و يك قاشق سوپخوری شکر را در آن بریزید تا خوب بجوشد و حل شود سپس آنرا از روی آتش بردارید و نصف لیموی تازه بزرگی که با پوست گرد گرد بریده به آن اضافه نمائید و بگذارید خنک و سرد شود و در هر روز چند بار آن را بنوشید.

ص ۱۲۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

پوست لیمو را برای کبد تجویز کرده اند دم کرده و یا خام میل نمایند.

ص ۱۴۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

فصل یانزد هم

امراض جلدی

کمبود ویتامین (H ۵) عوارض جلدی ایجاد میکند . بیوتین اثرات زیان بخش آنرا در بدن از بین میبرد. مهمترین منابع غذائی بیوتین عبارتند از: مخمر آبیجو، بادام زمینی، زرده تخم مرغ، جگر، پوست مرغ، شیر گاو، هویج، اسفناج، هلو، تمشک.

برای رفع کچلی

اشنان را بجوشانند بزر بپزند.

ص ۱۴ - جلد ۱ - راهنمای نجات از مرگ مصنوعی

اگر برگهای درخت گردورا در مقدار کمی آب بپزند و آن را مثل ضماد بروی جوش های پوستی زخمی و یا امراض جلدی میکروبی مثل کچلی بگذارند آنرا معالجه و درمان میکند .

ص ۱۲۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

شیره سبزرنگ پوست گردوی تازه برای مداوای کچلی فوائد بسیار دارد .

ص ۱۱۷ - اسرار خوراکیها

آب لیمو پرازیت کش است و تا کنون آنرا با موفقیت برای معالجه کچلی بکار برده اند .

ص ۱۳۸ - اسرار خوراکیها و ص ۱۴۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده شنگ مقدار ۳۰ تا ۶۰ گرم در يك ليتر آب بعنوان محلول
برای معالجه کچلی مفید است.

ص ۸۱ - پیوه خاوسبز یهای شفا بخش

جهت بهبودی کچلی سر اطفال ماست و رونا س و خنار ابرابر همدیگر بعد
از تراشیدن سر مکرر طلایه کنند کچلی زایل گردد.
ایضاً سم اسب را بسوزانند و خاکستر آنرا باروغن بر سر کچل بمالند کچلی
را زایل نموده و موی بر آید.

ص ۵۰ - خزالن منقظری

در امراض خوره

خوردن اسفند کنند برای خوره مفید است.
مصرف خرفه فتح سده می کند و اشتها آور است درمان میدارد از
مرض خوره.

خوردن شاهی زیاد در شب انسان را به مرض خوره دچار
می کند.

برگ چغندر بسیار خوب است و دفع مرض خوره را مینماید.
ص ۵۸ و ۱۹۷ - حلیه المتقین

مرض پیسی

آب گوشت گاوبا چغندر پیسی را زایل میکند.

ص ۴۷ و ۴۸ - حلیه المتقین

گال

مرهم سیررنده شده و دو برابر آن باروغن کامفره که بدست می آید در مورد
بیماری گال مفید است. برای بیماری گال پنج یا شش حبه سیر را باید رنده کرد
در يك ليتر آب جوشانیده و زخم را با آن شستشو داد و یا اینکه سیر رنده شده را

درپنه خوك كه نمك نداشته باشد پخت و مثل مرهم بكاربرد.
ص ۱۴۷ - اسرار خوراكيها و ص ۱۸ - ميوه ها و سبزيهاي شفا بخش

برگهاي كرفس را اگر له كنند و با نمك و سر كه مخلوط كنند براي گال و جرب استعمال آن توصيه شده.

آب خيارد را بعنوان محلول شستشو برضد جرب و گال بكار ميبرند.
ص ۴۱ - ۴۲ - گالها و گياهان شفا بخش

جوشانده آویشن بمقدار بيست گرم در يك ليتر آب بعنوان محلول عليه گال استعمال ميشود.

ص ۸۴ - ميوه ها و سبزيهاي شفا بخش

آلبينو پازا زيت كشي است و تا كنون آنرا براي معالجه گال بكار برده اند.

ص ۱۴۴ - ميوه ها و سبزيهاي شفا بخش

اگر بر گهاي درخت گردو را در مقدار كمی آب پزند و آنرا مثل ضماد روی جوشهاي پوستي و زخمي و يا امراض جلدي ميكروبي مثل گال بگذارند آنرا معالجه و درمان خواهد كرد.

ص ۱۷۸ - ميوه ها و سبزيهاي شفا بخش

سودا يا اگزما

اگزما يکی از بيماريهاي جلدي بوده و باعث زشتي و كراهت است اين بيماري در مردها بيشتر از زنهار است و مسري نمي باشد علاج فوري و قطعی آن كوبيده دنبلان است يك دنبلان تازه را كوبيده و آنرا روی زخم بگذاريد و پس از يك ساعت بزداريد و اين عمل را روزی يكبار تكرر كنيد پس از چند روز بر طرف ميشود.

ممکن است دنبلان را پوست كنده و بر قههاي نازك كرده و در روی زخم بگذارند.

اگزماي پشت كردن نیز با اين دستور معالجه ميشود مشروط بر اينكه ورزش كردن رانيز بر آن اضافه كنيد و سر را بشدت براست و چپ بگردانيد تا با اين اعمال ورزشي چربي پشت كردن از بين برود چنانكه اگزما بصورت

بانوان باشد نباید باین دستور عمل نمایند زیرا این معالجه سبب میشود که موهای صورت آنها زیاد شود.

ص ۲۰۶ - اعجاز خوراکیها

دمکرده گل و برگهای افنان سرد مورد معالجه اکزمای مزمن موفقیت کامل بدست آورده مقدار مصرف آن پنجاه گرم در يك لیتر آب روزی سه تا شش فنجان بنوشند مقوی قلب و تصفیه کننده خون و ملین است.

ص ۱۵۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

صد گرم (مریم گلی) را در يك لیتر آب مدت ده دقیقه می جوشانند و اکزما و یاسودا و یاجوش پوست را با آن شستشو میدهند.

ص ۴۱۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

نعنا بعلت داشتن اسانس و عطر مخصوص ، میکرب کش قوی است.

برای معالجه امراض پوستی مخصوصاً اکزما و خارشهای جلدی

می باشد .

ضمناً نعنا برای سوختگی و برطرف کردن سرخی و خارش پوست

مفید است .

ص ۱۱۹ - اعجاز خوراکیها

برای معالجه سودا باید يك مشت ترشك را بجوشانند و با آب آن

کمپرس کنند.

ص ۹۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ساقه و برگهای خرفه ضماد خوبی برای سودا است.

ص ۷۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ضمادهائی که با برگهای تازه ینا گوشت کدو درست میشود

سوختگی سوداهای متورم - کوفتگی و خراشهای جزئی روی پوست را

تسکین میدهد.

ص ۷۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آبلیمو چون خون را پاک میکند در معالجه سودا مفید است.

ص ۱۲۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ضماد خیلی گرم انجیر خشک که در شیر یا آب پخته شود برای سودا

مفید است.

ص ۱۶۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

گل بنفشه سه رنگ در امراض سودا مصرف میشود ۴۰ تا ۶۰ گرم در یک لیتر آب ۵ دقیقه جوشانیده و ده دقیقه هم دم کرده روزی سه فنجان بین غذا مصرف نماید.

ص ۱۷۷ - گلهای و گیاهان شفا بخش

مطبوح مرزه سودا را از بین میبرد.

ص ۱۳۸ - اسرار خوراکیها

عده شرح سبب آدم را زیاد میکند از این جهت مدتهاست آنرا مولد سودا میدانند و تولید هیجان نموده سبب دین خوابهای پریشان میشود.

ص ۱۴ - اسرار خوراکیها

بابر گهای بادنجان ضمادی درست میکنند که در مورد سودا استعمال می شود .

ص ۳۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

اگر بر گهای اسفناج را در روغن زیتون بپزند ضما د خوبی است برای معالجه سودا در هر دفعه باندازه مورد احتیاج زخم تهیه شود .
اضافه رانگه ندارند.

ص ۵۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

لویاتازه و سبز سرشار از ویتامین های (A و B و C) است خاصیت غذائی آن کم است اما خنک و سرد است و چون مدر است برای اشخاصیکه مبتلا بسودا و خارش میباشد مصرف آن توصیه میشود.

اگر لویا خشک را بعد از پختن نرم کنند ضما د خوبی برای خراشهای روی پوست سودا میباشد.

ص ۵۹ و ۷۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای معالجه اگزما های که آب میدهند مخلوطی از برگ درخت گردو را با پوست درخت بلوط در آب جوشانیده و قسمتی از بدن را که مبتلا باگزما شده است در جلو بخار آن نگه دارید . آب گردوی تازه را بگیرید و آن را بروی جاهائیکه مبتلا بسودا شده است بمالید . بیماری شما را معالجه و درمان خواهد کرد .

ص ۱۸۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

جوشاندهٔ برگ کردو که تازه از درخت چیده شده برای اگرما مفید است.

ص ۱۱۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برگهای لطیف و تازهٔ گوجه فرنگی را خرد کنید بعد با پیه خوک بی‌نمک روی آتش معتدلی گرم کنید و سپس با فشار آنرا صاف کنید و بگذارید سرد شود دوباره آن را روی آتش آب کنید و در ظرفی که کاملاً بسته بریزید و برای موارد ضروری حفظ و نگهداری کنید.

ص ۱۰۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برای معالجهٔ سودا مدت یک هفته صد گرم برگ تازهٔ تاج ریزی سیاه را در ۲۰۰ گرم روغن زیتون بخیسانید و این روغن را مثل کمپرس بروی پوست بمالید.

ص ۱۸۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

روغنی را که از هستهٔ هلو استخراج میشود بشکل محلول روی برآمدگی ورم سودا میمالند یا ممکن است هلو را بکوبند و آنرا بشکل ضماد روی زخمهای سودا استعمال کنند.

ص ۱۸۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اگرمای خشك

کسانی که مبتلا با اگرمای خشك شده‌اند می‌توانند خود را با گل اسطوخودوس معالجه کنند ترتیب معالجهٔ آن باین شرح است سی گرم تا چهل گرم گل خشك اسطوخودوس را در ظرفی که دارای نیم لیتر روغن زیتون است بریزند و آن ظرف را (در بن ماری) که خیلی گرم است بگذارند تا دو ساعت بماند بعد هم آن را یکشب بحال خودش بگذارند سپس صاف کنند و با دستمال و یا پارچه تمیزی این روغن را بروی جاهائی که اگرما شده است بمالند.

ص ۳۰ - گیاهان و میوه‌ها شفا بخش

اگرما یا سودای بچه‌ها

دمکرده شکوفهٔ آلوچه ده تا سی گرم در یک لیتر آب بمدت ده دقیقه

باید هر روز تا دو فنجان از آنرا مصرف کرد این دمکرده برای معالجه گزماي بچه‌ها نیز داروی مفیدی است.

ص ۱۰۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

دستور ساختن شربت ایتیمون که برای جمیع امراض سوداوی نافع است .
۷ مثقال ایتیمون را خورد کرده و در يك پياله آب بجوشانید تا مزه ایتیمون پس بدهد بعد هفتاد مثقال قند صاف کرده مخلوط کنند و روی آتش بگذارند تا بقوام آید صبح يك قاشق در هشت قاشق آب حل کرده پیل کنند و بعد پالوده و شام نخود آب میل کنند.

ص ۲۷۸ - راهنمای نجات از مرگ مصنوعی

لوییای سبز و تازه سرشار از ویتامین (A و B و C) است خاصیت غذایی آن کم است اما خنک و سرد است و چون مدر است برای اشخاصیکه مبتلا بسودا و خارش تن میشوند مصرف آن توصیه شده است.

ص ۵۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

رفع خارش بدن

جوشانده بیست تاسی گرم گل و برگ ختمی در يك لیتر آب بشکل محلول شستشو برای خارش‌های کبیر استعمال میشود.

ص ۱۸۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

در موردیکه پوست خارش داشته و یا ورم کرده باشد

گل و ریشه ختمی چون در آب خیس شود لعاب زیادی از آن بیرون می‌آید که آنرا برای شستشوی بدن بکار می‌برند و گاهی حمام ته نشین میگیرند. این قسم حمام تسکین دهنده است.

ص ۱۸۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

خارش و سرخی دست و صورت و بدن با استفاده از کوبیده نغنا بر طرف
میشود.

ص ۱۰۶ - اعجاز خوراکیها

مالیدن سرکه به بدن برای رفع خارش و مانع ورم و مفید است.
ص ۱۲ - جلد ۴ - راه نجات از مرمک مصنوعی

ترتیزك یا شاهی برای امراض جلدی مفید است.
ص ۱۳۵ - اعجاز خوراکیها

مالیدن آب خیار در رفع خارش میکند.

ص ۱۳۸ - اعجاز خوراکیها

ضماد سیرهم مفید است.

ص ۱۴۳ - اعجاز خوراکیها

جویدن راتیانج برای خارش بدن و التیام جراحات مفید است.
ص ۱۳ - جلد ۵ - راه نجات از مرمک مصنوعی

خوردن کاهو و کاسنی مفید است.

ص ۱۸ - جلد ۵ - راه نجات از مرمک مصنوعی

ضماد گرد غوره برای خوشبو کردن عرق و جوشهای بدن و خارش و
سستی بدن مفید است.

ص ۱۳ - راه ۳ جلد ۳ نجات از مرمک مصنوعی

خوردن هندوانه با تمر هندی برای رفع خارش مفید است.

ص ۲۳ جلد ۲ - راه نجات از مرمک مصنوعی

برای درمان جوش و کوره و خارش پوست کمپرس گل آقطی

میشود.

پانسمان و شستشوی زخمها

برگهای آقطی را اگر نرم کنند و با روغن زیتون خالص بمایزند و به
صورت ضماد و یا دوائی مالیدنی استعمال کنند. انواع زخمهای سوختگی را
شفا خواهد داد.

ص ۳۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

دمکرده سی کرم کل برگ اکلیل الملك داروی خوبی بعنوان محلول

برای شستشوی زخمها موجب تسکین والتیام زخم میگردد.
ص ۴۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

جوشانده سی تا چهل گرم برگ بادآور در یک لیتر آب مدت ده دقیقه
بشکل محلول برای شستشوی زخمها مفید ومؤثر است وقتی خنک و نیم گرم شد
آنها مصرف کنند.
ص ۵۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

جوشانده برگ یا گل افستین برای شستن و یا ضماد کردن زخمهای خیلی
شدید و یا انواع دمل مفید است و در این مورد باید یک مشت از گل یا برگ
افستین را که در حدود سی تا چهل گرم است در یک لیتر آب مدت ۵ دقیقه جوشانیده
و استعمال کرد.

ص ۴۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

برگهای تازه گل گاوزبان را اگر له کنند و با شیر بزنند برای ضماد روی
آبسه و تسکین اعضاء خارجی بدن مفید خواهد بود.
ص ۱۹۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

جوشانده گل و برگ همیشه بهار بصورت کمپرس برای زخمها و دمل و ورمهای
ضرب خوردگی و جوشهای پوست استعمال میشود.
ص ۱۴۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

شاهی یا ترتیزک بعلت داشتن ویتامین (ث C) در امراض جلدی مفید بوده
و دارای ید، آهن، فسفر میباشد.
ص ۱۳۵ - اعجاز خوراکیها

دمکرده ترشک بمقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب خون را تصفیه میکند
و برای کورک و دملهای چرکی فوق العاده مفید است و همچنین سبزی ترشک را
بکوبند و بپزند و بشکل فرنی در آورند و بشکل ضماد استعمال کنند
آبسههای چرکی را خیلی زود میرساند و درد آن را برطرف کرده و شفا
می بخشد.

ص ۹۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش و ص ۱۳۵ - اعجاز
خوراکیها دمکرده فندق بمقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب در مورد بیماریهای
پوست تجویز میگردد. و همچنین در التیام زخمها که در اثر جراحات یا اولسر بوجود

آمده است بشکل محلول مصرف می‌کردد.

ص ۱۲۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

بر گهای سوسنبر (ننای فلفلی) را بکوبند و بشکل ضماد در آورند برای
معالجه و درمان زخمهای جلدی مؤثر و مفید خواهد بود.

ص ۱۳۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

جوشانده آویشن بمقدار بیست گرم برای يك لیتر آب بعنوان محلول
علیه رشك و شپش و شستشوی زخمها و جراحات استعمال گردد.
ص ۸۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

بر گهای کاسنی وحشی سرشار از ویتامین (ث C) و دارای پتاسیم فسفر می باشد.
خاصیت تقویت کننده، اشتها آور، مقوی معده و تصفیه خون، ملین، مدرو تب بر
دارد.

ریشه کاسنی همان خواص بر گهای آنرا دارد. مبتلایان بامراض جلدی
جوشانده ریشه کاسنی را بمقدار ۲۰ تا ۳۰ گرم مصرف نمایند شفاي عاجل در خود
احساس خواهند کرد.

ص ۴۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

زخمهای متورم را میتوان با بر گهای کلم پانسمان نمود ولی در این مورد
باید توجه کافی نمود که بر گها آلوده نباشد و پس از اینکه پاک و شسته شد باید
چند دقیقه در آب بوریکه (محلول اسید بوریکه) انداخت تا بکلی ضد عفونی
شود آب بر گ کلم را میتوان برای شستشوی زخمهای شدید و سخت بکار برد و همین
طور میتوان جوشانده غلیظ آب بر گ کلم را استعمال نمود. این خواص در کلم قرمز
بیشتر جمع می باشد.

ص ۵۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

چهار یا شش عدد از پرهایی کل سوسن سفید را اگر چند ساعت در
عرق بخیسانند بعد آنرا روی هر زخم جلدی بگذارند به سرعت زخم را
الیتام داده و معالجه می کند.

زخمها و حراحت سحت را با سرکه سرشتشو و پانسمان میکنند برای تهیه این سرکه صد عفونی باید ۳۰ گرم سررنده شده را در نیم لیتر سرکه مدت ده روز بجایانند و پس از آن این زخم را با آن شستشو بدهند .
ص ۲۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

شاه تره صد اسکوریوت یعنی کمبود ویتامین (ث) میباشد و برای بیماریهای جلدی مفیده میباشد .
ص ۱۳۸ - گلپا و گیاهان شفا بخش

ارنیکا بعنوان مرهم و قبض کننده در موارد شکسته بندی زخم و جراحی و خونریزی استعمال خارجی دارد و بیشتر در این موارد تنطور ارنیکارا مصرف مینمایند

ص ۲۰۷ - گلپا و گیاهان شفا بخش

آبلیمو علاوه بر خواص ضد عفونی و قبض کننده دارویی است که بوسیله آن میتوان تمام زخمها را از هر قبیل که باشد با آن شستشو و پانسمان کرد خوردن آبلیمو چون خون را پاک میکند در معالجه جوش صورت دمل و کورک و سایر امراض جلدی مفید است .

ص ۱۴۱ و ۱۴۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

محلول کرفس بشکل کمپرس در اولسهای سرطانی و زخمهای شدید و سخت استعمال میشود .

ص ۴۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برسد زخمهای چرکی باید ضمادی از شاهی که کوبیده که چند قطره روغن مایع زیتون یا بادام در آن ریخته باشند بکار میبرند .

ص ۴۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

روغن زیتون بخورید و بر بدن بمالید ص ۱۱۶ - حلیه المتقین

گلها و ریشه تازه پنیرک را بمقدار چهل تا پنجاه گرم اگر در یک لیتر آب جوشانده و بشکل محلول شستشو مصرف نمایند بهترین داروی تمام امراض جلدی و پوست میباشد و برگها و ریشه پنیرک را اگر بشکل ضماد درآورند روی دمل و کورک بگذارند فوراً سر باز میکند . این گیاه را در خراسان بنام خطمی خبازی و در بلوچستان اوت پر مینامند .

ص ۸۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

معالجهء زخمهای چرکی در پا و سر پستان یا بواسیرهای چرکی

سی تا چهل گرم کل بومادران خشك رادريك ليتر آب ده دقیقه جوشانیده و با این جوشانده چنین زخمهایی را شستشو و پانسمان میکنند .
ص ۷۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

جوشانده سنا در سر که رابجدي که قوام ییاید برای شستشوی انواع زخمهای جلدی مفید میداند .
ص ۱۱۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

سرخك و مخمك، آبله مرغان، آبله

دمکرده پنجاه تا صد گرم کل اسطوخودوس در يك ليتر آب درموردی تجویز شده است که بخواهند حجم ادرار را در تبهای امراض سرخك، مخمك، آبله و آبله مرغان زیاد کنند که باید هر روز سه تا چهار بار از آنرا نوشید درین مورد (الکولاتور) اسطوخودوس را بهمین منظور چهل تا شصت قطره سه تا چهار دفعه در روز است.

ص ۲۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

شربت تمشك مخلوط با آب در مورد سرخك و مخمك تجویز شده است اگر این شربت را بخورند بزودی بهبودی محسوسی در خود مشاهده می کنند.

طرز تهیهء شربت تمشك

با آتشی ملایم ۸۷۵ گرم قند را در پانصد گرم تمشك آب کنند و بعد آنرا در صافی نرم و ریزی بریزند و صاف کنند .

ص ۱۶۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

کمپرس جوشانده ۲۵ گرم برگ گردو در يك ليتر آب بشکل محلول

برای آبله استعمال گردد.

ص ۱۷۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

شیر خشت برای بچه‌هایی که مبتلا به سرخ شده‌اند تجویز می‌شود. ده تا صد گرم در آب گرم و یا شیر میل کنند.

ص ۱۴۸ - گله‌ها و گیاهان شفا بخش

اگر آب لیموی تازه را کمی نمک بزنند و آنرا بشکل محلول روی صورت بمالند لکه‌ها و جوشهای قرمز و بدرنگ چهره را پاک می‌کند اگر شاهم این لکه‌ها را در صورت خود دارید طبق این دستور عمل کنید تا نتیجه آنرا شخصاً ببینید برای اینکه دستهای نرم و زیبایی داشته باشید با اندازه مساوی مخلوطی از آب لیمو تازه، گلسیرین و ادوکلنی تهیه کنید و بدستان خود بمالید محلولی از آب لیموی تازه را اگر گاه بگاه بصورت خود بمالید پوست شما را باز و روشن می‌کند لطافت و زندگی آنرا تجدید می‌کند و چین‌های آنرا برطرف می‌کند.

ص ۱۳۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

سرمازدگی و ترك خوردگی

برگه‌های جعفری را اگر له کنند و آن را به شکل ضماد بر روی خراش و ترك خوردگی‌های کم عمق پوست بگذارند زخم را به سرعت التیام می‌دهد.

ص ۱۰۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برای رفع ترك دست باید با آتش ملایمی ۱۵ گرم روغن مایع بادام را با روغن کاکائو درهم مالید و روی جاهائی که ترك خورده است گذاشت.

ص ۲۲۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

چهار یا شش عدد از پره‌های گل سوسن سفید را اگر چند ساعت در عرق بخیسانند و بعد آن را روی هر زخم جلدی بگذارند به سرعت زخم را التیام داده و معالجه می‌کنند همین عمل را اگر درباره عضوی از بدن که سرمازدگی پیدا کرده و ورم نموده است نمایند بزودی معالجه و درمان خواهد شد.

روغن گل سوسن سفید برای ترك خوردگی پا و مخصوصاً پستانها بسیار مفید است.

طرز تهیهء روغن سوسن

دویست و پنجاه گرم کلبرکهای سوسن را در نیم لیتر روغن زیتون خیس کرده و در شیشهء دربسته ای جلو آفتاب قرار دهید اگر آفتاب نبود آن را روی آتش چند ساعت گرم کنید و هر وقت احتیاج داشتید مورد استفاده قرار دهید.

ص ۱۳۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

برگهای بنفشه را در کمی آب میپزند و آنرا له کرده و بصورت ضماد در میآورند و برای معالجه ترك خوردن و زخمهای جلدی و سر پستان خانمها استفاده میکنند در این خصوص برگهای تازه بنفشه را هم میتوان له کرده و بصورت ضماد استعمال کرد.

ص ۱۷۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

بر ضد سرما زدگی ۲۵۰ گرم ساقه یا برگ و یا پوست کرفس قمری را ساعت در یک لیتر آب بجوشانند و آنرا صاف کنند و بگذارند آنقدر سرد و خشک شود که وقتی عضو سرما زده را در آن بگذارند قابل تحمل باشد بعد مدت ۱۰ دقیقه عضو سرما زده را در آن بگذارند و آهسته آهسته با دست بآن مالش دهند و سپس توجه کنید در مقابل هوای آزاد قرار نگیرد هر روز دو یا سه بار این حمام را به عضو سرما زده بدهید پس از چندی بکلی عارضه بر طرف می شود.

ص ۴۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

شلغم

برای رفع سرما زدگی يك شلغم را در کوره با پوست بپزند وقتی خوب پخته شده است که اگر انگشت دست خود را فرو برید به آسانی در آن فرو می رود بعد کمی بگذارید تا سرد شود سپس آن را بدو قطعه کرده هر قطعه را بر روی عضو سرما زده بگذارید و محکم بمالید تا شیرۀ آن روغن بیاید.

ص ۶۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سیب زمینی

ضماد سیب زمینی خام رنده کرده مرهمی عالی برای ورم ترك خورد گیهای
که در اثر سرمازدگی پیدا میشود میباشد
ص ۸۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

پیاز

اگر با آب پیاز کمپرس کنند ورم سرمازدگی ترك پوست و خشکی و خراش
پوست را بخوبی معالجه میکند.
ص ۹۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آبلیمو

برای جلوگیری از سرمازدگی دست و ورم کردن آن دستها را با آب لیمو
تازه مالش دهید.
ص ۱۳۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

رفع ورم و سرمازدگی

در نیم کیلاس آب به اگر دانه های به را که کوبیده شده باشد اضافه
کنند شیرهای بدست میدهد که برای دفع ورم سرمازدگی و ترك خوردگی پوست
استعمال میگردد.

ص ۱۷۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده برگ گردو بمقدار پنجاه گرم در یک لیتر آب برای رفع ورم
سرمازدگی و قرمزی پوست مصرف میشود.

ص ۱۷۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

اگر پوست دست و پای شما ترك خورده است برای معالجه آن
باندازه مساوی گلسیرین و روغن زیتون را مخلوط کرده پوست خود را
روغن مالی و چرب کنید.

ص ۱۸۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده گل و برگ اذان الحمار برای استعمال خارجی بطور محلول

برای شستشوی ترك خوردگی دست و پا و سرمازدگی آن و تركهای پستان
مفيد است.

ص ۱۴ - گلهاو گیاهان شفا بخش

شکم ترك خورده

آبجوورازیانه بروی شکم ترك خورده بمالند صاف میشود.
ص ۱۱۱ - اعجاز خواراکییا

جوشهای صورت و بدن

جوشهای زیرپوست

ریشه ترشك را بمقدار ۲۵ گرم در يك لیتر آب بجوشانند جوشانده مدردی
بدست میآید که خون را تصفیه میکند و مصرف آن درمورد جوشهای زیرپوستی
تجربه شده است.

ص ۹۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده ۳۰ تا ۶۰ گرم شنگ در يك لیتر آب برای خراش وجوشهای
ریزی که در پوست بدن پیدا میشود تجویز میشود.

ص ۸۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

گل بنفشه سه رنگ را در جوشهای غرور جوانی بکار میزنند مقدار مصرف
آن چهل تا شصت گرم در يك لیتر آب که باید ۵ دقیقه جوشانیده و ده دقیقه دم
کرده روزی سه فنجان حداقل یکماه و نیم بطور مرتب و هر روز بین غذا يك فنجان
از آن را خورد.

ص ۱۷۷ - گیاهان و گیاهان شفا بخش

برای رفع جوشهای قرمز که روی پوست صورت و بدن ظاهر میشود
باید پیازی را که در سرکه ریز ریز شده است به آن مالید. همچنین اگر
ضمادهاي پیاز آب پز با پیازی که در خاکستر پخته شده باشد و خیلی گرم
استعمال کنند.

ص ۹۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

غده های زیر پوست

غده‌هایی که در زیر پوست تشکیل شده و گاهی خیلی بزرگ میشوند باید از ترکیب زیر ضماد تهیه کرده و روی غده‌ها بگذارند. این ضماد را صبح و شب تجدید و آنرا بقدری تکرار کرد تا غده‌ها بکلی رفع شوند يك كلوله كوچك جعفري نمك زده با روغن زيتون ممزوج نموده روی پوست بگذارید.

ص ۱۰۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

معالجه آکنه

جوشهای سیاهی که بر روی پوست پیدا میشود

برای معالجه آکنه باید يك گوجه فرنگی را بدو نصف بریده و آهسته و آرام روی آن بمالید فردای آن روز هم همین کار را با ترشک کوبیده بکنید و با آب سرد صورت را بشوئید.

ص ۱۰۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

از گیاه سبز آب سی تا چهل گرم در يك لیتر آب بجوشانید پس از خشک شدن زخمهای خلدی و سودا را شستشو دهند

ص ۱۲۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

آب لیمو ترش صورت را که از غرور جوانی جوش زده است و علامت روشنی از ناخوشی خون است و تجمع سم را در کبد نشان میدهد بر طرف مینماید این جوشها که توأم با چرك و خون است علامت از ضعف خون میباشد. دارویش آب لیمو است. آب لیمو سم‌های جمع شده در کبد را نابود میسازد.

ص ۲۲۸ - اسرار خوراکیها

برای رفع جوشهای ریز و قرمز روی پوست باید صبح و شب با محلول دمکرده جعفري صورت و یا قسمتی از بدن را که جوش دارد شستشو داد.

ص ۱۰۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

بچه‌های شیرخوار اغلب در صورتشان جوشهایی پیدا میشود که بعضی از مادران از دیدن آن جوشها نگران میشوند و برای معالجه چاره جویی میکنند.

يك گرم گل بنفشه فرنگی رادريك ربع ليتر شیر ریخته و جوشانید و صاف کرد و به آنها دادممکن است درابتداء این جوشها زیاد شود ولی چندان طول نمی کشد که بکلی ازین میرود.

ص ۱۷۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

اشخاصیکه مبتلا بجوش صورت واکزما هستند اگر هر روز مقدار کمی شلغم خام را بخورند احتیاج بدن آنها را بگوگرد که در این سبزی هست بر طرف خواهد کرد ولی باید شلغم خام را با دقت و احتیاط بجوند تا معده آنها ناراحت و خسته نشود چون مواد قندی دارد برای مبتلایان به بیماری قند مضر دانسته اند .

ص ۶۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

محلول جوشانده شست گرم کاهو در يك ليتر آب برای شستشوی رفع جوش صورت مفید است ضماد کاهو پخته با کمی روغن زیتون برای معالجه انواع دمل و کورک و آبسه سوختگی مفید میباشد .

ص ۶۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

شیره ای که از پوارو خارج میشود با شیر یا آب زرد پنیر مخلوط کرده و بشکل محلول برای برافروختگی صورت و جوشهای آن بکار میبرند .

ص ۷۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

اگر بر گهای اسفناج را در روغن زیتون بپزند ضماد خوبی برای زخمهای شدید و سبخت میباشد و در هر دفعه تازه درست کنید .

ص ۵۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

جمع شدن خون زیر پوست

برگهای تازه رازیانه ضماد مفیدی برای حل تومور جمع شدن خون زیر پوست و انسداد های شیری میباشد .

ص ۵۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آرد باقلا را بشکل ضماد بر روی دملهای کوچک و بزرگ و یا آبسه میگذارند زخم آن را بسرعت التیام میدهد .

ص ۵۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ورم و کوفتگی

برگ جعفری را بکوبند و در عرق بخیسانند و بر روی کوفتگی بگذارند و جایی را که دچار کوفتگی شده آهسته و آرام هر روز سه بار با عرق کامفره بشویند بعد ضمادی که از جعفری پخته در شراب درست شده استفاده نمایند.

ص ۱۰۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

پیاز سوسن سفید نیز دارای همین خواص است و اگر آن را در شیر بپزند و بعد بصورت ضماد استعمال کنند بهتر خواهد بود ضماد پخته سوسن سفید برای رفع سیاهی و ورمی که بعد از ضربت در بدن پیدا میشود نیز مفید است روغن گل سوسن سفید برای ترك خوردگی پا و مخصوصاً پستانها بسیار مفید است و طرز تهیه آن چنین است: دوست و پنجاه گرم گلبرگهای سوسن سفید را در نیم لیتر روغن زیتون خیس کرده و در شیشه در بسته ای جلو آفتاب قرار دهید و اگر آفتاب نبود آنرا روی آتش چند ساعت گرم کنید و هر وقت احتیاج داشتید مورد استفاده قرار دهید.

ص ۱۳۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

برای درمان و مالجه ورم کوفتگی که در اثر ضربه ای ببدن وارد میشود و خون در آنجا سیاه شده و میمیرد کمپرس جوشانده ریشه پامچال را بکار میبرند و در این مورد باید صد گرم ریشه تازه این گیاه را در یک لیتر آب آنقدر بجوشانند تا مقدار آن به هفت دسی لیتر تقلیل یابد و بعد پارچه ای را در آن خیس کرده و روی ورم گذاشت تا بهبودی یابد.

ص ۷۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

ضماد با قلا با آرد جو جهت ورم پستان که در اثر ماندن شیر ایجاد شده باشد بسیار مفید است.

ص ۲۳۹ - اسرار خوراکیها

آویشن

آویشن تازه و خشک در خستگی و کوفتگی دست و پا مصرف میشود و مثقال در یک لیتر آب دم کرده میل کنند.

ص ۸۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سیاه زخم

مس مقاومت بدن را در مقابل امراض عفونی مخصوصاً سیاه زخم زیاد میکند مس در سبزیجات و گوشت و خورش فسنجان و کله جوش یا گردو و کاهو که از این فلز زیاد دارا میباشد وجود دارد و خوردن آنها برای عموم مفید و رفع کمبود مس بدن میشود .

ص ۷۹ - اسرار خوراکیها

رساندن دمل و کورک و آبسه

ضماد خیلی گرم انجیر تازه و یا خشک که در شیر یا آب پخته شود در دمل و سودا و تومورهای متورم را تسکین داده و آنها را می رساند و در نتیجه زودتر سروا میکنند حتی برای دمل دندان هم مفید است.

ص ۲۱۲ - اسرار خوراکیها و ۱۶۸ میوه ها و سبزیهای شفا بخش

با برگ های بادنجان ضمادی درست می کنند که در مورد دمل های شدید و دردناک استعمال و مصرف می شود و موجب تسکین درد و شفای بیمار میشود.

ص ۳۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آرد تخم شبلیله برای ضماد روی دمل و زخم های دیگر عالیتر از تخم کتان است.

ص ۱۴۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

دانه های تخم کتان را آرد کرده و از آن ضمادی تهیه می نمایند که برای رسانیدن دمل و کورک و آبسه مفید است و مورد استعمال زیاد دارد.

ص ۱۷۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

پياز بواسطه یدى كه دارد ضد اسكوربوت است و امراضى را كه مربوط به سيستم لنفاوى ميباشد مثل ورم غده ها، آبه هاى شديد، جوشهاى زير پوست وغيره درمان كرده و بهبود مى بخشد.

ص ۷۸ - ميوه ها و سبزيهاى شفا بخش

درمورد رساندن آبه، كورك و دملهاى كوچك و بزرگ شفاى آن را تسجيل و سرعت جلودمياندازد (ورم انگشتان) درمورد آن اگر ضما دمشر وحه بالا را با پوست نازك پياز بينند شفاى سريعى نصيب ميگردد.

ص ۹۲ - ميوه ها و سبزيهاى شفا بخش

شيره پوارورا باشير و خورده نان يا آرد چاودار مخلوط ميكنند و خميري از آن ميسازند كه وقتى بصورت صماد روى دملهاى كوچك و بزرگ و آبه هاى شديد بگذارند فوراً آنرا مى رساند و سرباز ميكنند و همچنين پوارورا ريز كرده ميپزند و ميگوبند و باكمي پيه خوك كه نمك نداشته باشد مخلوط ميكنند و روى آبه ميگذارند فوراً سرباز ميكنند.

ص ۷۴ - ميوه ها و سبزيهاى شفا بخش

ضماد پواروكه باسفيدة تخم مرغ باكمي آب و قند پخته ميشود و بعدله شده و خميري از آن درست ميشود براى رفع دملهاى كوچك و بزرگ خبلى مفيد است و فوراً چرك آن سرباز ميكنند.

ص ۷۵ - ميوه ها و سبزيهاى شفا بخش

اگر سيب زمينى خام دارنده كنند و باروغن زيتون مخلوط نمايند براى زخمهايى كه در اثر سوختگى پيدا ميشود، كورك و دملهاى چركى و سوداهاى شديد اولسرهاى ساق پا كه در اثر كمبود ويتامين (C) ايجاد ميگردد تجويز ميشود.

ص ۸۰ - ميوه ها و سبزيهاى شفا بخش

ضماد كندو حلوائى براى درمان دمل مفيد است براى معالجه زخمها و دملها مى توان يك مرهم روغنى با عسل درست كرد بدين ترتيب كه عسل و آرد را بمقدار مساوى گرفته كسى آب با آن اضافه كنيد بعد هموزن عسل روغن مخلوط كنيد.

ص ۱۰۶ - اسرار خوراكيها

(آبه - تومور - دمل - كورك - گوشته انگشت - سرمازدگى اعضا بدن) ضما د شلغم مصرف نماييد ورم آنرا بكلي از بين ميبرد.

ضما د آن را باين ترتيب تهيه كنيد :

شلم را بپزند و آنرا ريز ريز كرده و بشكل فرني در آوريد و مثل ضما دي روی محلي كه درد مي كند بگذاريد.

ص ۶۴ - ميوه ها و سبزيهاي شفا بخش

برگها و ساقه هاي خرفه براي آبه ضما د مفيد و مؤثري است.

ص ۷۰ - ميوه ها و سبزيهاي شفا بخش

زرد زخم

آب هويج ميل نمايند زرد زخم خوب ميشود.

ص ۱۱۵ - اسرار خوراكيها

جوشانده چمن در بمقدار ۲۵ تا ۵۰ گرم در يك ليتر آب براي بيماري جلدي مفيد است داراي ويتامين (A و B و C)، ملين و مدروباندا زه كافي مقوي است. روزي دو وعده مصرف نمايند.

ص ۳۵ - اسرار خوراكيها

آب ليمو علاوه بر اثر ضد عفوني كننده قابض است و براي شستشوي زخمهاي گوناگون چه ساده، چه سرباز كرده، چه گنديده درروي بدن درروي لبها و دهان و در قسمتهاي تناسلي زرد زخم مفيد است.

ص ۱۴۶ - اسرار خوراكيها

توسيه ميشود آب هويج خام را كه مخلوط باشير شده است با كمى نمك با آنها بدهيد و همچنين هويج را بايد رنده كرد و در گاز پيچيد و روي قسمتهاي مريض گذاشت با اينصورت دلمه هاي زخم زياد نمي ماند و مي افتد براي انواع دمل و كورك و انواع سوختگيها ميتوان بكاربرد و نتيجه گرفت و برگهاي تازه هويج باشيره آن هم در مورد ضما د بكار ميبرند. ويتامين (A) كه در هويج وجود دارد آب جواني و توليد و توسعه سلولها را زياد مي كند و براي پوست سر چشمه تندرستي است. صورت و گردن را با آب هويج ميشويند تا نرمي و لطافت خاصي بان بدهد در اينمورد براي همين منظور آب خيار، كاهو، كوجه فرنگي نيز براي شستن صورت و گردن تجويز ميشود.

ص ۳۹ - ميوه ها و سبزيهاي شفا بخش

لاکسرخ مغز بادام تلخ جهت زرد زخم مفید است و بارها شخصاً آزمایش نموده‌ام و نتیجه مطلوب گرفته‌ام.

مغزیک بادام تلخ را قدری بوبدعید و لاکسرخ را با بادام تلخ روی سنگ پاکی که قبلاً قدری آب ریخته باشید سائیده تا هردو مخلوط گردد سپس روزی دوبار صبح و شب روی زخم بمالید تا بهبودی حاصل شود.

درمان سوختگی

ضمادات

برای درمان سوختگی مرهمی از عسل و روغن زیتون بمقدار مساوی میتوان درست کرد.

ص ۲۰۶ - اسرار خوراکها

انجیر پخته کرما گرم مرهم خوبی برای سوختگی است.

ص ۲۱۲ - اسرار خوراکها

اگر برگهای اسفناج را در روغن زیتون بپزند ضماد خوبی است برای معالجه سوختگی، در هر دفعه باندازه مورد احتیاج درست کنید اضافه آنرا نگه ندارید.

ص ۵۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اگر لوبیای خشک را بعد از پختن نرم کنند ضماد خوبی برای سوختگی است.

ص ۵۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

ضماد کاهوی پخته با کمی روغن برای معالجه انواع آبسه سوختگی است.

ص ۶۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

ساقه و برگهای خرفه ضماد خوبی است برای سوختگی.

ص ۷۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

اگر سیب زمینی خام را رنده کرده با روغن زیتون مخلوط نمایند برای زخمهایی که در اثر سوختگی پیدا میشود آنرا معالجه میکند.

حتی درد سوختگی را فوراً میتوان با آهسته مالیدن یک سیب زمینی خام

که دو نیمه شده است ساکت و آرام کنید .

ص ۸۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

اگر پیاز را له کنید و کمی نمک بآن بزنید و روی سوختگی بگذارید فوراً درد را ساکت کرده و بعد هیچگونه تاولی و ناراحتی بوجود نمیآورد . همچنین اگر ضمادهای پیاز آب پز یا پیازی که در خاکستر داغ پخته شده باشد و خیلی گرم روی زخمهای سوختگی گذارید شفاي آنرا تسجیل و سرعت جلو میاندازد .

ص ۹۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

اگر برگهای تازه غازیاغی را کوبیده و با نمک یا سرکه مخلوط کنند ضمادی را تشکیل میدهد که برای زخم و سوختگی و جراحات سخت جلدی مفید است .

ص ۱۵۵ - گیاهان و میوه ها شفا بخش

برگهای تازه گل گاوزبان را اگر له کنند و با شیر بپزند برای ضماد روی آبه و تسکین درد اعضاء خارجی بدن و سوختگی مفید خواهد بود .
ص ۱۹۶ - گیاهان و میوه ها شفا بخش

جوشانده گل و برگهای همیشه بهار را برای کمپرس زخمهای سوختگی ورمهای ضرب خوردگی و جوشهای پوست استعمال میکنند .

ص ۲۴۱ - گیاهان و میوه ها شفا بخش

نمنا بعلت داشتن اسانس و عطر مخصوص ، میکروب کش قوی است برای معالجه امراض پوستی از قبیل سوختگی و بر طرف کردن سرخی و خارش پوست مفید است و بطور ضماد استفاده میشود .

ص ۱۲۹ - اعجاز خوراکیها

برگهای تازه و سبز درخت بادام را اگر ضماد کنند برای سوختگی و کوفتگی و زخم مفید خواهد بود .

ص ۱۲۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

گوشت خربزه را له کرده و بشکل ضماد در روی سوختگیهای سطحی پوست بدن میگذارند .

ص ۱۶۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ضماد خیلی گرم انجیر تازه و یا خشک که در شیر یا آب پخته شود درد

سوختگی را تسکین میدهد.

ص ۱۶۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

هسته هلو را میکوبند و کوبیده آنرا بشکل ضماد در زخمهای سوختگی استعمال میکنند.

برگهای درخت هلو را اگر بابرگ جعفری بکوبند و باروغن زیتون مخلوط سازند برای معالجه سوختگی و انواع زخم و جراحات مصرف میکنند.

ص ۱۸۵ و ۱۸۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برگهای آفتی را نرم کنند و باروغن زیتون خالص مخلوط کنند و بصورت ضماد در آورند روی زخمهای سوختگی بمالند شفا خواهد یافت.

کالیلوزان

بماد^{۱۱} برای سوختگی و یا سوختگی پا ازادرار بچه‌ها در داروخانه‌ها موجود است.

ص ۳۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

تب خال

سیب سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) و مواد چربی‌تانن و آسید مالیک و سلولوز میباشد سیب دارای مواد آهنی و آهک - کلسیم - فسفر - منیزیم - پتاسیم - سدیم - سیلیس میباشد مصرف سیب را برای اشخاصیکه مبتلا به تب خال میشوند تجویز میکنند همانطوریکه دکتر **رن** در کنگره سیب شناسی گفته است و دکتر **گیلوردهاوزر** آمریکائی غذا شناس نامی جهان در کتابهای خود از سیب درختی توصیف زیادی کرده.

سیب نقش بزرگی را در قسمت تغذیه بدن و معالجه بیماریها بمعده دارد و انجام میدهد که اهمیت آن غیر قابل تردید میباشد. سیب تازه و خشک را بهمه از بیمار و تندرست بدهید؛ زیرا سیب میوه ای لذیذ و مغذی است. سیب را با پوست بشوئید و در ماشینهای آب میوه گیری بیندازید و آب شیرین و خوشمزه آنرا بنوشید.

میخچه پا و زگیل و پینه

دم برکه‌های جوان درخت گردورا روی میخچه و پینه وزگیل دست پا با بمالید آنها را برطرف خواهد کرد.

ص ۱۸۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برای از بین بردن زگیل باید پوست دو عدلیه‌وی تازه را ۸ روز در سرکه قوی بخیسانند بعد با محلول آن هر روز دوبار روی زگیل‌ها را دوغاب زده تا بکلی رفع گردد.

ص ۱۲۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

آب خام شنگ زگیل را از بین میبرد.

ص ۸۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

شیره تازه گل همیشه بهار روی میخچه و پا میگذارند.

ص ۲۴۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

برای رفع میخچه و زگیل باید يك حبه سیر پخته و داغ را روی آن گذاشت و چندین دفعه در روز آنرا عوض کرد.

ص ۲۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

برای رفع میخچه و زگیل پا باید مدت ۲۴ ساعت یکبرگ پوارو رادر سرکه قوی بخیسانند و بعد از اینکه جای میخچه و زگیل را کاملاً شسته و پاک گردید يك قطعه از برگ پوارو از سرکه درآورد و روی زگیل و پا میخچه پا بگذارید و روی آنرا با نواری محکم ببندید و بگذارید تا صبح فردای آن روز بماند. بعد نواری و برگ پوارو را از روی زگیل بردارید و با ناخن آنرا بکنید بعد انگشت خود را روی آن بگذارید اگر احساس درد نمیکنید میخچه یا زگیل بکلی خارج شده است ولی اگر برعکس احساس درد کردید علامت این است که ریشه‌های آن هنوز باقی است و باید يك قطعه پیاز یا برگهای عشقه (پیچك) را محکم بآن ببندید.

ص ۷۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

شب و صبح انجیر نرسیده را بچینید وقتی از انتهای آن شیره سفیدی در آمد آنرا بر روی میخچه پا و زگیل بگذارید بکلی رفع خواهد شد از انتهای برگهای انجیر هم شیر سفیدی خارج میشود آنهم همین خاصیت را دارد.

ص ۱۶۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

تصفیهء خون

بیست گرم گل بومادران را در يك لیتر آب جوش ده دقیقه دم کرده و هر روز سه یا چهار فنجان بنوشند این دم کرده اثر مهمی در تصفیهء خون و تقویت اعصاب و باز کردن اشتها نیز دارد.

ص ۷۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده ترشك بمقدار ۲۵ گرم در يك لیتر آب خون را تصفیه میکند.
ص ۹۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

جعفری سرشار از ویتامین (C و A) - آهن - آهك - فسفر مقوی اشتها آور، خون را ضد عفونی میکند افراط در خوردن آن جریان خون بدن را کند میکند.

ص ۹۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

گیلاس سرشار از ویتامین های (A و B و D و C) قند و دارای آهن، کلسیم، منیزیم، و مقدار قابل توجه پتاسیم و سدیم - روی میباشد برای خون تصفیه کننده توانائی است.
و مزاج اشخاصیکه در اثر حرارت و زیاده روی در مصرف گوشت آسیدی شده است خون را قلیائی میکند.

ص ۱۲۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

دم کرده فندق بمقدار ۲۵ گرم در يك لیتر آب خون را تصفیه میکند.
ص ۱۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

لوبیا دارای فسفر زیاد و کمی پتاس دارد و خون را قلیائی میکند و آهن آنهم بدن نیست.

ص ۲۳۹ - اسرار خوراکیها

سیر جریان خون را بعلت اثر تقویت کننده ای که بر روی عضلات قلب و پائین آوردن فشار خون دارد بکار انداخته و منظم مینماید از طرف دیگر سیر خون را تصفیه میکند و آنرا پاک و غنی میسازد. پس مصرف سیر در معالجه و درمان تمام بیماریهای که در اثر جریان خون و یا فساد خون پیدا شده است مثل تصلب شرائین، زیادی فشار خون در تمام موارد کسانیکه بخواهند واقعاً خود را معالجه کنند باید اینقدر تحمل و استقامت داشته باشند که صبح های ناشتا يك حبه سیر

را بجوند و بخورند.

ص ۲۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

گیاه بادآور دارای خواص تقویت کننده و تصفیه کننده خون است یک قاشق دسر خوری گلهای خشک یا برگ آنرا در یک لیوان آبجوش ده دقیقه دم کنند و قبل از هر غذا یک فنجان از آنرا بخورند.

ص ۵۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

در طب گل بنفشه سردنگ استعمال و مصرف دارد و دارای خواص تصفیه کننده خون، ضد اختناق خون است مقدار مصرف آن چهل تا شصت گرم گل بنفشه خشک در یک لیتر آب که باید آنرا پنج دقیقه جوشانیده و دو دقیقه دم کرد و حداقل یکماه و نیم بطور مرتب و هر روز بین غذا سه فنجان از آنرا خورد.

ص ۱۷۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده گل طاوسی خون را تصفیه و اشتها را باز میکند مقوی اعصاب و قلب هم میباشد مقدار دم کرده آن یک قاشق قهوه خوری در یک لیوان آبجوش است که ده دقیقه دم کنند و هر روز مصرف نمایند در دفعه اول یک فنجان کوچک و بعد رفته رفته مقدار آنرا زیادتر کرد ولی در هر حال نباید بیش از سه فنجان مصرف نمود.

ص ۱۹۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

گل گندم تصفیه کننده خون و تقویت کننده است گل گندم گیاهی است یکساله که معمولا در مزارع و یونجهزارها میرود و چون خود را از کشتزار گندم نمیتوان جدا کند این گیاه را بنام گل گندم نامیده اند گلهای آن برگ و آبی آسمانی است که در ماههای تیر و مرداد ظاهر میشود جوشانده برگ و گل این گیاه بمقدار پانزده تا بیست گرم در یک لیتر آب میباشد.

ص ۱۹۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

میوه گل نسترن دارای رنگ قرمز نارنجی است زیاد مصرف میکنند و دارای خواص تصفیه کننده خون سرشار از ویتامین (C) است وقتی خونتان غلیظ شد پنجاه گرم میوه خشک گل نسترن را در یک لیتر آب مدت ۵ دقیقه بجوشانید و مدت دو هفته آنرا مصرف نمائید خون شما صاف خواهد شد. دکتر **کیلوردهاوزر** متخصص نامی غذاشناسی دنیا میگوید: بهترین ویتامین (C) از نسترن است.

ص ۲۲۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

برای تصفیه خون مقدار سی تا چهل گرم برگ و ریشه گزنه را در يك ليتر آب جوشانده در مدت ۴۸ ساعت بين غذا مصرف نماييد تفصيل خواص آن در صفحات معالجه رماتيسم شرح داده شده برگ خشك گزنه را هم ميتوان بمقدار يك قاشق دسر خوری در يك ليتر آب ده دقیقه جوشانده يادم کرده و پيش از هر غذا يك فنجان از آنرا بخورند تازه آن بهتر از خشك آن است.

ص ۴۳ - گلهاء گیاهان شفا بخش

ليمو پراز ويتامين و املاح معدنی است و ضد بیماری اسکوربوت است و آسیدسيتریک بزرگترین دشمن آسیداوریک است و خون را رقيق و کاملاً تصفيه ميكند و رگها را هم نرم ميكند هر قدر میوه اش ترش باشد عمل قلیائی کردن بیشتر خواهد بود هر روز ليمو بخوريد .

ص ۱۴۶ و ۱۴۰ میوه ها و سبزیهای شفا بخش

توت وحشی که میوه تمشك چپری است سرشار از ويتامين های (A) و (D و C) و دارای مواد قندی و خنك اشتها آور و مدر ضد اسکوربوت و ملین میباشد و اگر خیلی خوب رسیده باشد و خورده شود ضد بیبوست و تصفيه کننده خون است برگهای آن بمقدار ۲۵ گرم در يك ليتر آب جوشانده روزی سه فنجان میل کنند.

ص ۱۵۵ و ۱۶۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

توت فرنگی سرشار از ويتامين دارای تمام املاح معدنی است و بی اندازه مقوی و خنك و تصفيه کننده خون است .

ص ۱۵۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

عنب وانگور - خون را پاك و تصفيه مينمايد مخصوصاً آلبيمو ترش - انار ترش - آب آلو .

ص ۱۲۸ اسرار خوراکیها

کوجه فرنگی بهترین پاك کننده خون است یکی از اعلا ترین داروها برای از بین بردن زيادي ترشي معده است و برای این درمان ترياق خوبی در بر دارد دارای مقادير زيادي املاح معدنی و ويتامينها میباشد با ترشي زياد و غلظت و ناپاکی خون میجنگد و ضد عفوني میکند . ترشي آن مانند تمام ترشي میوه ها خون را قلیائی میکند . کوجه فرهنگي را باید کاملاً با پوست و دانه اش خورد .

ص ۲۰۹ - اسرار خوراکیها و ص ۱۰۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آلبالو میوه ایست ملین، خون و معده را هم تمیز میکند.
ص ۲۱۲ - اسرار خوراکیها

گرفس دارای شوره است و خون را پاک میکند.
ص ۲۳۳ - اسرار خوراکیها

اسفناج دارای سدیم و آهک است و ترشی خون را از بین میبرد اسفناج
پخته و نهخته آن مفید است نبایستی آنرا جوشاند و آب آنرا دور ریخت زیرا
آب آن سرشار از مواد معدنی و کلروفیل است.
ص ۲۳۴ - اسرار خوراکیها

مارچوبه دارای شوره است و خون را صاف میکند.
ص ۲۳۵ - اسرار خوراکیها

آب هویج خام خون را تصفیه میکند عامل تصفیه کننده قوی است
چون دارای قند می باشد برای مبتلایان به مرض قند ممنوع شده
است .
ص ۳۶ و ۳۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

شاهی یا تربیزك سرشار از ویتامین و ویتامین (C) آن خیلی زیاد
است بافته های بدن را جوان میکند شاهی را باید خام خورد زیرا اگر
پزند خواص خود را از دست میدهد حتی اگر شاهی را خورد کنند
و مدتی بگذارند در مجاورت ۵-۱۰ بماند زرد شده و مسموم
میکردد .
ص ۴۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

پیاز بواسطه گوگردی که دارد خون را ضد عفونی میکند.
ص ۸۶ و ۸۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش و ص ۷۲ - گیاهان شفا بخش

ریشه بابا آدم سی گرم، هزار چشم بیست گرم، ریشه شیرین بیان
پانزده گرم، کاکاتی ده گرم، گل گاوزبان ده گرم همه اینها را خوب
مخلوط کنید و یک قاشق سوپخوری آنرا با یک لیوان آب پنج دقیقه
جوشانید ۱۵ دقیقه دم کنید یکربع مانده بغدای ظهر و شام یک فنجان میل
کنید و خون را تصفیه میکند.

ص ۲۴۵ - گله ها و گیاهان شفا بخش

گیاه سبزاب برای غلظت خون مصرف میگردد مقوی هم میباشد مقدار

مصرف آن يك قاشق دسر خوری برای يك فنجان آب جوش ده دقیقه دم ك
روزی سه فنجان مصرف نمائید.

ص ۱۱۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

شاه تره تصفیه کننده خون است كه بود ویتامین (ث) بدن را بر طرف
ميكند مصرف طولانی دم کرده شاه تره ضد احتقان خون و انبوه سمومی را كه
در كبد جمع شده خارج ميسازد.

ص ۱۲۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

عناّب نوشابه تسكين دهنده و تصفیه كننده خون میباشد سی تا شصت گرم
عناّب را در يك لیتر آب نیم ساعت جوشانده و پس از خنك شدن هر قدر خواستید
از آنرا بنوشید.

ص ۱۵۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

فراسیون یا (افنان سر) تصفیه كننده خون است ملین، مقوی، مقدار مصرف
آن - گل و برگ های افنان سر را به مقدار پنجاه گرم در يك لیتر آب دم ك ده روزی
سه تا شش فنجان مصرف نمائید.

ص ۱۵۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

كاسنی سرشار از ویتامین (ث) است و خون را تصفیه ميكند.

ص ۴۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

دم کرده كاسنی به مقدار سی گرم در يك لیتر آب برای تصفیه خون مفید
میباشد دو فنجان هر روز صبح ناشتا باید مصرف كرد رفع یبوست هم ميكند مصرف
آنرا مداومت دهند.

ص ۱۵۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

كوجه جنگلی یا آلوچه وحشی قبل از ظاهر شدن برگها پوشیده از گل
و شكوفه های سفیدی است كه منظره خیلی قشنگ و دیدنی دارد و این شكوفه ها
و گلها دارای خواص آرام كننده و مسهلی و تصفیه كننده خون میباشد.

ص ۱۰۴ - گلها و گیاهان شفا

ریشه دندان شیر تلخ شیره دار است خواص ادرار آور قوی و
مقوی و اشتها آور و خاصیت مسهلی و تصفیه كننده خون دارد.
برگ های دندان شیر دارای ویتامین و املاح معدنی دیگر ماده گرانیه
آهن و آهك نیز وجود دارد كه برای خون فوق العاده لازم است و باید برگه

آنرا با کمی آب در دستگاه مخلوط کننده برقی ریخت و ماشین را بحرکت درآورد وقتی شیره آن درآمد آن را فی الفور نوشید این نوشابه اثر فوری در تصفیه خون دارد. وقتی خون بدن غلیظ شده باشد سه تا چهار دسته دندان شیر را در یک لیتر آب با هستگی جوشانید تا يك ثلث آب کم شود و بعد آنچه باقی مانده در بیست و چهار ساعت کم کم نوشید دندان شیر سرشار از ویتامین های (A و B و C) میباشد.

ص ۱۰۶ - گلهای و گیاهان شفا بخش

جوشانده برگ های تازه هلو بمقدار شصت گرم در یک لیتر آب نوشابه ای بوجود میآورد که خون را تصفیه میکند.

ص ۱۸۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

گل همیشه بهار - قسمتهای مورد استفاده این گیاه در طب گل و برگ های آنست که دارای خاصیت خواب آور، مقوی، تصفیه کننده خون است مقدار مصرف آن پنجاه گرم گلهای تازه آن در یک لیتر آب که باید ده دقیقه دم کرده روزی سه فنجان آنرا قبل از هر غذای اصلی مصرف کرد.

ص ۲۴۰ - گلهای و گیاهان شفا بخش

سماق خون را قلیائی میکند و سموم بدن را خارج مینماید.

ص ۹۳۷ - اعجاز خوراکیها

انار خون را تصفیه میکند و مقوی قلب است. اگر پیش از غذا خورده شود اشتها را هم باز میکند.

ص ۱۰۰ - گلهای و گیاهان شفا بخش

سیب که سرشار از ویتامین و املاح معدنی است و داروی تصفیه کننده خون میباشد هر کس صبح ناشتا يك سیب بخورد بهترین داروی تصفیه کننده خون را مصرف کرده است.

ص ۱۹۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

دمکرده گلهای تازه آق طي بمقدار ۵۰ تا ۱۰۰ گرم در یک لیتر آب خاصیت مسهلی و تصفیه کننده خون را دارد. این گیاه خام به بابونه هم معروف است.

ص ۳۶ - گلهای و گیاهان شفا بخش

برای زیبایی صورت خانمها

رفع چین های صورت

اگر شما احساس میکنید خسته هستید اشتها ندارید چین هایی بر صورتتان افتاده و رنگ چهره تان زرد شده است يك پياز درست را كه چهار قسمت شده است در سه برابر آب بجوشانید تا پياز پزد و يك فنجان آب از آن باقی بماند و صبح ناشتا بنوشید.

ص ۹۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

گوشت میوه ها دارای انواع ویتامین هاست و به پوست بدن ما استراحت میدهد و چین های آنرا باز میکند و از ظهور چین و چروك چهره ما جلوگیری کرده و آنرا بتأخیر میاندازد.

خانمها همیشه این عقیده را دارند كه شبها موقع پاك كردن آرایش صورت خود چون باید صورت خورا با آب و صابون بشویند پوست آنها خراب خواهد شد این خانمها برای پاك كردن آرایش خود هر چه استعمال كنند باید گوشت میوه هایی را چون توت فرنگی - هلو - خربزه - پرتقال در كف دست گذاشته و بصورت بمالند تا شستشوی خود را كامل سازند.

مخصوصاً هنگام زمستان كه میوه های دیگر نایاب است پرتقال بحد و فور وجود دارد و خانمها میتوانند برای لطافت و زیبایی پوست گردن و شانه های خود از این نوع معالجه زیبایی استفاده نمایند.

ص ۱۴۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

توت فرنگی را اگر بصورت محلول برای شستن صورت مصرف كنند چین و چروك پوست را صاف کرده برق و جلای خاصی بچهره شما میدهد پنج توت فرنگی بزرگ كاملاً بسپیده را در صافی ریز و نازکی بریزید و فشار دهید و آب آنرا بگیریید بعد این شیره توت فرنگی را بسفیده يك تخم مرغ كه كاملاً زده اید و بشكل برف درآمده است اضافه كنید و قتي سفیده تخم مرغ و شیره توت فرنگی كاملاً با هم مخلوط شدند بیست قطره كلاب و ده قطره بزوان را در آن بچكانید و آن را بهم بزنید بكمك كمي پنبه و یا قلم مو این محلول را روی صورت خود بمالید و يك ساعت صبر كنید تا روی پوست صورت شما بماند و بعد از يك ساعت كه گذشت صورت خود تان را با آب بيكرينات پانزده گرم (جوش شیرین) برای يك لیتر آب بشوئید.

يك طريقه ديكر اين است كه شما ميخواهيد بخوابيد آب توت فرنگي را بصورت خود بماليد و صبح كه از خواب برخاستيد چهره خود را با آب جعفري بشوئيد.

ص ۱۵۹ - ميوه ها و سبزيهاي شفا بخش

براي رفع چين صورت مدت پانزده روز پوست به را دركمي عرق چسبانيد و پس از آن صورت خود را با اين محلول مالش دهيد.

ص ۱۵۹ - ميوه ها و سبزيهاي شفا بخش

سي تاجه ل گرم غازياغي را اگر دريك ليتر آب دم كنند و صورت و كردن ويادستها را با آن بشويند بهترين محلول شستشوي است كه براي زيبائي و لطافت پوست خوب است و از چين و چروك پوست جلوگيري ميكند.

ص ۱۵۴ - گلها و ميباهان شفا بخش

خستگي صورت

اشخاصي كه پوستشان خشك است اگر صورتشان را هر شب با مخلوطي ياندازه مساوي از آب مقطر شيرتازه و نجوشيده و آب خربزه بشويند بزودي خشكي صورتشان رفع خواهد شد.

ص ۱۶۶ - ميوه ها و سبزيهاي شفا بخش

سوراخهاي ريز صورت

بعضي از خانها پوست صورتشان داراي سوراخهاي ريزي است كه اگر به چهره آنها دقيق شويم ماهيم آن سوراخها را خواهيم ديد مسلم است كه چنين خانهاي از داشتن چين سوراخهاي بر روي پوست صورت خود ناراحت هستند زيرا زيبائي آنها را ناقص ميكند. اين خانها براي رفع اين نقص و تكميل زيبائي خويش اگر آب يك نارنج تازه را بگيرند و معادل يك ثلث حجم آن كلاب بان اضافه كنند و هر روز صورت خود را با آن بشويند سوراخهاي صورت آنها مسدود شده و از بين خواهد رفت. بهترين محلول شستشوي طبيعي را براي تقويت پوست چهره خود در دسترس خواهند داشت

ص ۶۸ - گلها و كياهان شفا بخش

خیار را ورقه کرده روی پوست صورت گذاشته یک ربع ساعت دراز کشیده بعد آنها را بردارید .

ص ۱۳۸ - انجیر خوراکیها

اگر کدو حلوایی پخته گرم را بصورت بمالید و بعد از نیم ساعت است بشوئید رنگ صورت را باز و چهره را براق و زیبا مینماید .

ص ۱۴۴ - اعجاز خوراکیها

خوردن روغن زیتون جهت باز کردن رنگهای تیره معجزه میکند ملین و برای امراض کبدی هم بسیار مفید است .

ص ۱۳۱ - اسرار خوراکیها

خوردن ترب رنگ و رخسار را باز و نیکو میسازد .

ص ۱۱۷ - اسرار خوراکیها

برای رفع لکه های پوست

تند خوردن و نجویدن غذا موجب تولید لکه های صورت میشود چنانچه حامله باشند نوزادشان ممکن است لکه هایی داشته باشد .

ص ۲۲۳ - انجاز خوراکیها

برای رفع لکه های پوست سه قسمت آب شاهی را با یک قسمت عسل مخلوط کنید و آنرا بهم بزنید تا این دو بصورت مایعی کامل در آید بكمك يك تکه پنبه بیدرو فیله صورت را با آن صبح و شب بشوئید و بگذارید خودش خشک شود و بعد آنرا با آب صاف بشوئید .

ص ۴۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آب پیاز بشکل محلول لکه های صورت را بر طرف میکند اگر با آن کمپرس کنند ورم سرما زدگی ترک پوست و خشکی و خراش پوست را بخون معالجه میکند .

ص ۹۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

روشن شدن پوست صورت و رنگ قیافه

باید يك هفته صبح و شب با جوشانده نیم گرم یکدسته بزرگ جعفری

در يك چهارم ليتر آب شستشوی داد.

ص ۱۰۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

هلو چهره را خوش رنگ مینماید و این خاصیت مربوط به برم آن میباشد. ماسک هلو چهره را گلگون و سرخ و سفید میکند.

ص ۴۲ - اعجاز خوراکیها و ص ۱۸۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اشخاصی که پوست چرب دارند

محلول آب لیموی تازه را با قطعه‌ای پنبه بصورت و بدن خود بمالند خواهند دید که جری پوست آنها کم شده و دارای پوست نرم و لطیفی گردیده‌اند در این مورد وقتی آب لیمو را مالیدند باید پوست خود را در مجاورت هوا بگذارند تا خشک شود و اگر پودر و یا کرم میخواهند مصرف کنند باید بیست دقیقه از وقتی که آب لیمو را بیوست خود مالیده‌اند صبر کنند.

ص ۱۳۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

آب خیار پخته را بعنوان محلول شستشو که نمک نداشته باشد برای پوست‌های چرب صورت بکار میبرند.

ص ۴۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

بلند شدن موی ابرو و پلك

اگر خانمها علاقه دارند موی ابرو و پلك آنها بلند شود باید جوشانده برگ کردو بایك نوک سوزن سولفات دوکینین مخلوط کرده و هر روز موی ابرو و پلك چشمان خود را با آن نم بزنند.

ص ۱۷۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

نرمی پوست صورت و بدن

با کل برگ های شقایق میتوان پوست صورت را نرم و لطیف کرد و زبری و جوشهای کوچک زیر پوست را از بین برد در این مورد خانمهایی که میخواهند ماسک زیبایی بگذارند باید یک مشت بزرگ کل شقایق در یک لیتر آب جوش

بریزند و مدت ۵ دقیقه آنرا روی صورت بگذارند تا پوست خراب آنها نرمی و لطافت خود را بدست آورد.

ص ۱۹۰ - گلهای و گیاهان شفا بخش

آب انگور پوست بدن را نرم میکند و افزودن آن به ماسکهای زیبایی فواید بسیار دارد.

ص ۱۴۲ - اعجاز خوراکیها

از گل سرخ گلاب میگیرند گلاب برای شستشوی پوست و نرم و لطیف کردن آن و همچنین شستشوی چشم بسیار مفید است و جزء موادی است که خانها در زیبایی آنرا زیاد مصرف میکنند.

ص ۱۸۸ - گلهای و گیاهان شفا بخش

خوردن پرتقال برای رشد و نرم کردن پوست بسیار نافع است فعالیت سلول را زیاد میکند.

ص ۱۵۱ - اسرار خوراکیها

اگر گیلان را له کنید و روی پوست خود بگذارید بعلت ویتامینهای زیادی که دارد پوستهای خسته را لطیف و با نشاط میکند بهمین علت است که مصرف آن برای مالمجه زیبایی صورت و گردن تجویز شده است.

ص ۱۲۶ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

برای اینکه دستهای سفید و نرم داشته باشید مقداری پوره سیبزمینی درست کنید و کمی شیر و چند قطره گلاب بآن اضافه کنید و دستان خود را مثل اینکه در دستکش میبرید در آن فرو برده مالش دهید.

ص ۸۰ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

آب لیمو بهترین غذای پوست بدن است آبلیمو را بیدن بمالید کمی در آفتاب راه بروید و بعد استحمام بکنید آنوقت ببینید چگونه سوراخهای پوست بدن شما باز شده و تنفس آسان میشود و چقدر نرم و لطیف میگردد.

ص ۱۴۰ - اسرار خوراکیها

ماسک سفیدهء تخم مرغ

سفیدهء تخم مرغ را آنقدر بزنیید تا سفید و مثل برف سفید شود فوراً آنرا

بروی صورت بگذارید تا خشك شود و پس از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صورت را با آب گرم بشوئید.

زردۀ تخم مرغ را با يك قاشق روغن زیتون مخلوط نمائید و بروی

صورت بگذارید که در بیست دقیقه باید خشك شود بعد با آب نیم گرم و سپس با آب سرد بشوئید بهترین موقع استفاده از ماسك هنگام شب است که صورت در حال استراحت است.

ص ۱۸ - ناعه ماهیانه تندرست

فصل شانزدهم

نقش میوه ها در دفع سموم بدن

پرفسور اهرت این حقیقت بدیهی را اعلام داشته و گفته است با خوردن و مصرف میوه - بیمار از سمومی که در بدنش بحد اشباع رسیده است پاک می گردد آدم قوی البنیه تمام میوه ها را مصرف می کند و هر میوه ای بمزاج او سازگار است ولی اگر اینطور نباشد ممکن است نقصی در معده و یا روده های او باشد که بایک معالجه طبی آن نقص را برطرف سازد.

ص ۱۱۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

بعضی از مرادم میوه ها را بعلت اینکه دیر هضم میشوند و تولید نفخ و درد شکم میکنند حقیر و ناچیز می شمارند و حال آنکه بر عکس تصویری اساس آنها میوه ها اگر خوب رسیده باشند و با دقت جویده شوند و با آب دهان مخلوط گردند قند خود را که مستقیماً قابل جذب است و احتیاجی به هضم شدن ندارد وارد دستگاه بدن می سازند این موضوع محقق است بیمارانی که درجه تبشان از ۳۸ گذشته است عصر معده در آنها ترشح نمی کند و در چنین اوضاع و احوال غذایی را که آنها مصرف می کنند جذب بدن نمی شود و در معده و روده ها تخمیر شده تولید مسمومیت میکند به همین علت است که باشخاص تب دار آب میوه و مخصوصاً آب انگور میدهند زیرا قند میوه ها مستقیماً قابل جذب است و وقتی این قند جذب بدن شد سموم را دفع میکند بیمارانی که رژیم میوه می گیرند گاهی کسالت و ناراحتی هایی در خود احساس میکنند این حالت در اثر ناسازگاری با میوه پیدا نمیشود بلکه وضعی است که در اثر مصرف میوه و تخلیه سریع سموم بدن بوجود می آید.

اشخاصیکه زیاد گوشت میخورند برعکس میوه خواران همیشه تشنه

هستند و عطس و تشنگی آنها دلیل مسمومیت آنها میباشد که بدن احتیاج بان دارد و تاسموم بدنرا دفع کند.

ص ۱۱۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

دفع کنندهء سموم کلیه‌ها

سوء تغذیه و عدم رعایت تنوع در غذا و همچنین خوردن غذائی بیش از مقدار خوراکش در بدن انسان مسمومیتی ایجاد مینماید که باعث خرابی کلیه‌ها میگردد و خون کلیه‌ها مأمور اخراج سموم بدن هستند خرابی آنها شخص را مسموم و علیل و ناتوان میسازد و با مراضی از قبیل فشارخون و غیره مبتلا می‌سازد که نفس تنگی یکی از آنهاست برای معالجه باید از دوستان کلیه‌ها استفاده کنید میوه جاتیکه ادرار را زیاد میکند مانند خربزه و تخم آن، هندوانه، خیار و تخم آن - تخم گشنیز - تخم گرمک - تخم خشخاش بعلت داشتن هورمونهای مناسب ضد سم و مفید میباشد و شما میتوانید از آنها برای اخراج سموم کلیه‌ها استفاده کنید ولی متوجه باشید که از خام آنها استفاده ننمائید و یا آنها را در آب خیس کرده شیره آنها را کشیده میل نمائید. قدومه و لعاب آن نیز مفید است و همچنین عناب و ترنجبین - سپستان - پرسیاوشان - آب کاهو - آب هویج - دمکرده دم گیلاس و کاکل ذرت و انجیر نیز فوائد بسیار در اخراج سموم کلیه‌ها دارند.

ص ۱۱۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

دفع کنندهء سموم کبد

ترب سموم کبد را از بین میبرد.

ص ۲۳۷ - اسرار حوراکیا

مسمومیت از فسفر و سرب

روغن زیتون دارای ضد سم است و خاصیت آن در اینمورد معروف میباشد بدین ترتیب که وقتی خورده شود سموم را در خود حل کرده وبعلاوه حدار

رودها و معده را اندود خواهد کرد تا سموم بتوانند بخون راه یابند ولی باین حال در مورد مسمومیتهای مختلف وقتی باید آنرا استعمال کنیم که دواهای مهوع وقتی آورده معمولی بنتیجهای نرسیده باشد مخصوصاً در مورد مسمومیت از فسر باید از مصرف آن خودداری کرد زیرا روغن زیتون عناصر اصلی سم داخل میکند روغن زیتون ضد سم سرب است برای کارگران چاپخانه مفید است.

ص ۲۳۰ - اسرار خوراکیها و ص ۱۸۲ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

وقتی سم داخل خون شود

گزنه خروج سموم خون را آسان و سریع میسازد ۳۰ تا ۴۰ گرم برگ و ریشه گزنه را در یک لیتر آب مدت ده دقیقه میجوشانند و این جوشانده را در مدت ۴۸ ساعت بین غذا مصرف میکنند برگ خشک گزنه را هم میتوان باندازه یک قاشق در خوری در یک لیتر آب جوشانده پیش از غذا یک فنجان میل کنند تفصیل و خواص دیگر آن در صفحات رماتیسزم شرح داده شده است.

ص ۴۴ - گیاهان و میوههای شفا بخش

مسمومیت از بخار

آمونیاك، سود، پتاس و آهك تند

آب لیمو دارای خواص قبض کننده و ضد عفونی کننده و میباشد هیچ میوه ای باین اندازه دارای این خواص نیست به همین علت مصرف آنرا در مورد بیماریهاییکه در اثر حرقه و شغل معینی پیش میآید مسمومیت از بخار آمونیاك، سود، پتاس و آهك تند توصیه میکنند و در این مورد پنبه را با آب لیمو آغشته کرده و در سوراخ بینی میگذارند و در جلو آبخره این مواد می ایستند و کار میکنند. هیچگونه صدمه ای بآنها وارد نمیشود زیرا پنبه آغشته بآب لیمو بخارهای مسموم را خنثی کرده و از بین میبرد.

ص ۱۲۴ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

سموم جهاز هاضمه و مجاری تنفس

آویشن تمام دستگاه بدن را تقویت کرده و در عین حال جسم و روح را ترقی میدهد آویشن دشمن سم است عصاره آن بنام تیول که خاصیت ضد عفونی موثری بر مجاری تنفس و جهاز هاضمه دارد سمومیکه در آنجا جمع شده بکلی از بین میرود و جریان خون را منظم میکند.

ص ۸۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش
رنجیل اشتها آوراست و سموم بدن را دفع میکند و برای رماتیسم هم مفید است.

ص ۱۴۰ - اعجاز خوراکیها
خوردن انار شیرین و ترش سموم بدن را دفع میکند و اگر با پیهش خورده شود شعور را زیاد و معده را غم دباغی میکند.

ص ۵۵ - حلیه المتقین
توت فرنگی مقدار زیادی اسید سالیسیلیک در خود نهفته دارد با شخصی که مسمومیت دارند تجویز میشود توت فرنگی سرشار از ویتامین (ب) و (C) و قند و سلولز، مواد چربی و آلبومی نوئید است دارای آهن و آهک، فسفر، پتاسیم، سدیم، منیزیم، سیلیس، ید و برم میباشد.
این میوه را به تنهایی بعد از غذا بعنوان دسر میتوان خورد ولی اگر آنرا پیش از غذا بخورند اشتها آور است.

ص ۱۷۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش
مغز پسته سموم بدن را از بین میرد.

ص ۲۲۲ - اسرار خوراکیها
نخود سبز سرشار از ویتامین (A و B و C) میباشد نخود تازه سبزی شیرینی است که در عین حال لطیف و سهل الهضم نیز میباشد نخود سبز سلولوز زیادی دارد که در حقیقت در حکم جاروئی است که روده از جمع شدن فضولات مسموم در آن پاک میکند و اشخاصی که روده های شان ظریف و حساس است باید در خوردن نخود سبز اعتدال را رعایت کنند.
انگور دفع کننده سموم بدن و از این جهت هر کیلوی آن معادل یک لیتر شیر است.

ص ۱۳۱ - اعجاز خوراکیها
سماق منبع ویتامین (C) است. خون را قلیائی میکند و سموم بدن را خارج میسازد.

ص ۱۳۷ - اعجاز خوراکیها

داروی ضد مار

لابد شنیده اید که مار از پونه خوش نمآید این موضوع کاملاً صحیح است اگر در خانه یا باغ شما مار دیده شده وحشت نکنید پونه که یکی از اقوام نعنا است بکارید این حیوان فرار میکند نعنا و پونه هر دو مفید است.

ص ۱۲۹ - اعجاز خوراکیها

اعراب درخت عناب را سوزانیده و خاکستر آنرا با سرکه مخلوط میکنند و هنگامیکه مار کسی را مجروح کرد مخلوط خاکستری عناب و سرکه را روی جراحت مار گزیده میگذارند.

ص ۱۵۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

محل گزیدگی نیش مار را با عرق بباد رنجبویه بشوئید سودمند خواهد بود.

ص ۵۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

سماد ترب برای بنی افعی مفید است .

ص ۱۶ - جلد ۴ - راهنمای نجات از مرگ مصنوعی

شیر گاو تازه و روغن گاو در منع نفوذ سم افعی بسوی قلب مجرب است .

ص ۲۰ - جلد ۴ - راه نجات از مرگ مصنوعی

آبلیمو هر کس بحورد زهر عقرب و نیش مار کشد .

ص ۸۰ - اسرار خوراکیها

در مجله ای خوانده ایم که در مصر قدیم مجرمین محکوم با اعدام را با نیش افعی میکشند . روزی یکی از میوه فروشان در میدان عمومی شهر دو مرد را دید که آنها را برای مجازات اعدام میبردند . دلش بحال آنها سوخت و بهر کدام یک لیمو داد . آنها قبل از اعدام آنها خوردند و نیش افعی بآنها کارگر نشد .

قاضی برای آنکه ادعای آنها را قبول کند دستور داد بیکي از آنها يك لیمو دادند و دوباره آنها را در جلو افعی انداختند یکی از محکومین که لیمو نخورده بود با نیش افعی کشته شد و دیگری از مرگ نجات یافت .

ص ۱۴۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

دراین مورد آب لیمو را بدون شیرینی باید مصرف کرد .
ص ۱۴۴ - اسرار خوراکیها

گزیدگی عقرب

درخت خرزهره حشرات ، مخصوصاً عقرب را از منزل یا باغ
فرار میدهد محل گزیدگی عقرب را با عرق باد رنجبویه بشوئید مفید است .
ص ۱۲۹ - اعجاز خوراکیها

میگویند زهر عقرب در بدن کسی که ترب خورده باشد مؤثر نیست .
ص ۲۳۷ - اسرار خوراکیها

روغن زیتون را گرم کنند و در جای نیش عقرب بمالند درد را ساکت
می کند .

ص ۲۳۳ - اسرار خوراکیها

عقرب اگر کسی را زد همان عقرب را شکمش را پاره کنید جای نیش
عقرب بگذارید .

ص ۸ جلد ۱ - راه نجات از مرگ مصنوعی

مالیدن نمک دفع زهر عقرب و گزندگان را میکند .
ص ۴۸ و ۱۹۸ - حلیۃ المتقین

آشامیدن دو مثقال زینان تریاق سموم و نیش هوام جانوران، آب گرم
زینان برای رفع اذیت عقرب گزیدگی سریع الاثر است .
ص ۲۴ جلد ۲ - راه نجات از مرگ مصنوعی

محل زخم سگ یا گربه

اگر روی محل زخمی که در اثر گاز سگ یا گربه پیدا شده پیاز
بگذارید زخم را شفا میبخشد یا شراب و روغن زیتون و غسل را با هم
بجوشانید و بقدر یک قاشق عنب سائیده در آن بریزید و هر روز دو مرتبه
خود را بدان چرب نمائید . آرد کندم قرمز - پاشیدن آن بر زخم گزیدگی
سگ دیوانه نافع است .

ص ۳ - جلد ۳ - راه نجات از مرگ مصنوعی

سرکه و نمک برای رفع ضرر قارچ و سگ دیوانه مفید است خصوصاً
سرکه انگور خیلی مفید است .

ص ۱۷ - جلد ۴ - راه نجات از مرمک مصنوعی

جای نیش زنبور

برگ‌های تازه غازیاغی را اگر بکوبند و روی محل گزیدگی حشرات
بگذارند سوزش نیش را برطرف می‌کند .

ص ۱۵۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

عرق بادرنجبویه برای شستشوی محل گزش زنبور یا حیوانات دیگر
زهر دار مفید است .

ص ۵۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

اگر بخواهید از شر نیش زنبور مصون بمانید برگ درخت گردو را بصورت
ودست‌های خود بمالید و بکندوی زنبورهای عسل نزدیک شوید و عسل را از کندو
درآورد بدون اینکه زنبور شما نیش بزند .

ص ۱۷۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برگ‌های جعفری را له کنید بشکل ضماد درآورد در مورد نیش زدی
زنبور و حشرات دیگر زخم را شفا می‌دهد و هم از تولید ورم آن جلوگیری
می‌کند .

ص ۱۰۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

ضماد پخته اسفناج را میتوان روی محل نیش زنبور گذاشت تا درد و
ورم آن بخوابد .

ص ۲۴۵ - اسرار خوراکیها

برای دفع نیش زدی زنبور پس از اینکه نیش را از بدن درآوردید جای
آنرا با حبه سیرکه بدونیم شده محکم بمالید .

ص ۲۸۰ - اسرار خوراکیها

بوی برگ‌های گوجه فرنگی زنبورهای خرمائی را ناراحت می‌کند در
باغها و بوستانها بوته آنرا بکارید تا از شر زنبور راحت باشید .

ص ۱۰۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

ساس

برگ بابا آدم را در زیر رخن خواب پهن کنید تا ساس را بخود جلب کرده آنها را بکشد. برگ لوبیاهم همین استفاده را دارد.
ص ۵۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش ص ۶۱ - گله ها و گیاهان شفا بخش

كك

برای جلوگیری از هجوم كك بیدن سگها یا انسان باید برگ درخت گردو را در بستر آنها مخلوط کرد یا زیر رخن خواب گذاشت.
ص ۱۷۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای جلوگیری از حشرات برگ های کوجه فرنگی را به بند بکشید و آنرا در اطاق خود بپاویزید حشرات فرار میکنند.
ص ۱۰۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

بید و شپش

آب لیمو پارازیت کش است و تا کنون آن را با موفقیت برای از بین بردن بید و شپش سرو بدن بکار برده اند پوست لیموی خشک را در جاهایی که خطر بید هست بگذارید یا بپاویزید.
ص ۱۳۶ و ۱۴۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

اگر چند دانه میخک را در پرتقال فرو کنید چیزی را بوجود نمی آورد که ضد بید است اگر در قفسه های لباس چند دانه پرتقال را باین ترتیب تهیه کنید بگذارید بکلی ریشه بید را خواهد کند.
ص ۱۵۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

شپشك محل تناسلی

با محلول يك صدم بيكلازاید (جيوه است) شستشو دهند در ظرف دو سه روز تخم شپشك از بين ميرود.
ص ۱۳۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

جلوگیری از حملهء حشرات به بدن حيوانات اهلی

اگر بدن حیوانات اهلی خانه را با آب گردوشسته و دهید از حملهء حشرات دیگر در امان اند.

ص ۱۷۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

با برنه به تندرستی زمین کمک میکند و حشرات را از زمین دور میکند این گیاه را در باغچهء خود بکارید .

ص ۵۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

خرخاکی

اگر شلغم را بکوبند و در سطل آبی بریزند و آن را در جایی که خرخاکی وجود دارد بگذارند تمام آنها خود را در سطل آب خواهند انداخت .

ص ۶۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

دفع حشرات متفرقه

برای کزیدگی حشرات يك پوارورا بریده و در سفیده تخم مرغ فرو برده محکم بمحلی که حشره نیش زده است میمالند اگر نیش در بدن مانده ابتدا باید نیش را از بدن خارج ساخت و بعد با پوارورا بمالید.

ص ۷۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای معالجه نیش و گزش حشرات باید روی محل کزیدگی را صماد آویشن استعمال کرد یا برگهای تازه آویشن را له کرد و روی آن گذاشت.

ص ۸۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

در کنار رختخواب خود پیاز بگذارید پشه را از آنجا دور میکند.

ص ۹۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

اگر کزنه بیدن شما بخورد و تن شما را مجروح کند جای کزیدگی را با

ترشك بمالید فوراً ورم و زخم آن خوب میشود .
ص ۹۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برای دفع ضرر نیش حشرات مرزه را فراموش نکنید .
ص ۲۲۹ - اسرار خوراکیها

اطباء قدیم ایران معتقد بودند که خوردن کرفس قبل و بعد از
گزیدن حشرات باعث سرعت تأثیر سم میگردد .
ص ۲۲۳ - اسرار خوراکیها

از برگهای بوته لویا یا از پوست سبز آن ضمادی تهیه میکنند که اگر
بر روی جای گزیدگی حیوانات بگذارند زخم آن را بزودی شفا می‌بخشد در
اطراف تخته خواب چند برگ لویا بگذارید ساسها را بخود میکشد .
ص ۵۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برای اینکه خودتان را از شرمورچه‌ها خلاص کنید در جاهائی که
مورچه‌ها آیند و روند دارند لیموی گندیده بگذارید دیگر مورچه‌ها جرأت
نخواهند کرد بآن حوالی بیایند .

ص ۱۳۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

دره جل مورچه‌ها چند دانه غازیانی و برگ گوجه فرنگی بگذارند بوی
این گیاهان مورچه‌ها را فراری میدهد .

ص ۱۵۵ - گیاهان شفا بخش

اگر داخل قفسه‌ای خودتان را با آب گروشتشو دهید مورچه دیگر
نخواهد آمد .

ص ۱۷۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

فصل هفدهم

بیخوابی و درمان آن

خواب برای تجدید قوای که هنگام روز بر اثر فعالیت دماغی و یا جسمی از دست رفته است لازم میباشد علاوه بر این خواب بعمل تغذیه کمک میکند خواب یکی از گرانباترین مواهب طبیعی است که آدمی را بر بالهای خود نشاندہ بقلمرو سکون و آرامش میبرد پس پیداست هر گاه امری موجب بیخوابی ممتد گردد آدمی رنجور و ناتوان میشود.

مدت خواب عموماً ۶ الی ۸ ساعت ولی ممکن است کمتر از این و یا بیشتر از این هم دوام یابد و این امر بستگی دارد بسن و بنیه و عوامل دیگر. ممکنست بعضی از تنبلی زیاد بخوابند در این صورت خواب بجای سود زیان میرساند و بجای اینکه آدمی را از خستگی برهاند ناتوانش میکند.

بیخوابی و مرض - تقریباً در همه موارد بیخوابی نشانه وجود یک نوع مرض است.

علل بیخوابی

- ۱- نگرانی واضطراب و تفکر دائمی درباره مسائل مهم.
 - ۲- اتخاذ روش غلط در زندگانی مانند گوشه گیری و خوابیدن در اتاقهای تنگ و تاریک.
 - ۳- نوشیدن چای و قهوه و کشیدن سیگار و غیره.
- دانش آموزانی که برای امتحانات شب زنده داری میکنند و برای اینکه خوابشان نبرد چای و قهوه مینوشند اگر تا مدتی باین عمل ادامه دهند بیخوابی

شمتلا ميگردند .
در دهای گوناگون هم موجب بيخوابی ميگردد.

بيخوابی کودکان و سالخوردگان

بيخوابی در سالخوردگان را نمیتوان مرض شمرد ببيخوابی در کودکان غالباً علنش کسالت طفل است باید بخاطر داشت که ببيخوابی در کودکي از هر دوره ديگر زندگانی مضرتر میباشد.

معالجه ببيخوابی

از آنجا که ببيخوابی فوق العاده موجب خستگی و ناتوانی بنیه ومنز ميشود بایستی آنرا مرض انگاشت و جداً بمعالجه اش پرداخت نخستین کاری که در این باره باید بشود اینست که باید علت ببيخوابی را از میان برد .
سوء هاضمه بعضی اوقات موجب ببيخوابی ميگردد زیرا سوء هاضمه در فعالیت قلب دخالت کرده خون را از جریان یافتن بطور طبیعی جلو گیری میکند و کم کم ببيخوابی سوء هاضمه را بیشتر ميگرداند و سوء هاضمه که شدت یافت ببيخوابی هم بهمان نسبت افزون ميگردد.

در این صورت باید بیدرنگ در صدد رفع سوء هاضمه برآمد بهترین روش در این مورد اینست که مرتب و بمقدار لازم غذا بخوریم و صبح و عصر به ورزش سبک پردازیم و شب زود بخواب برویم و شام غذای سبک بخوریم شام را باید لااقل دو ساعت پیش از خوابیدن خورد.

مسئله مهمی که باید در هنگام ببيخوابی در نظر داشت اینست که نباید بیمناک بود از اینکه ببيخوابی نتایج بدی بيار بياورد زیرا این خود مزید بر علت ميشود.

اگر رختخواب راحت و هوای اطاق هم پاک باشد با کشیدن نفسهای عمیق میتوان بخواب رفت و نیز تفکر درباره امری تجریدی و یا تجسم منظره ای زیبا و روح افزا بخواب رفتن کمک میکند . بعضی اوقات ببيخوابی در نتیجه قلت عمل تعرق تولید ميشود در این صورت آبني با آب گرم یا ورزش موجب رفع کسالت ميگردد .

در زمستان موقع خوابیدن سردی پا ممکن است موجبات ناراحتی را

فراهم کند گردش روزانه درهوای آزاد و شستن پادر آب ولرم شلغم و یا خردل مدت ۲۰ دقیقه قبل از خوابیدن بالا و پائین دویدن و سپس جوراب پشمی گرم پوشیدن و در رختخواب خوابیدن و یا پارا مالش دادن این نوع بیخوابیها را از بین میبرد .

اینکه میگویند برای بخواب رفتن بهترین طریق مطالعه کتاب است عقیده ای است نادرست زیرا شما بر اثر کار دماغی و یا جسمی خسته اید و جایز نیست با مطالعه کتاب به خستگی خود بیفزائید بلکه بهتر اینست که با عصاب خود فرصت تجدید قوا بدهید .

در صورتیکه صدای زنگ در گوش موجب بیخوابی بشود روغن خردل بر سراسر تن بمالید و یک ماساژ ملایم با عضاء بدهید و چند قطره روغن نباتی بر سر بمالید و چند قطره روغن زیتون در گوش بچکانید در این صورت اعصاب شما آرام گرفته و بخواب خواهید رفت .

بخاطر داشته باشید موقع خواب قلب و معده بر سمت راست جسم قرار گرفته باشد و برای اینکه اعضاء حیاتی درست کار کنند بهتر است هنگام خواب باین دوعضو فشار کمتر وارد شود .

پس باید حتی الامکان سمت راست بخوابید تا از این فشار جلوگیری شود گرچه باور کردنی نیست با وجود این باید گفت که در بعضی موارد نامرتب بودن رختخواب خود باعث بیخوابی میگردد برای اینکه خون درست جریان یابد لازمست در هنگام خواب سر روی سطح بلندتری قرار گیرد برای همین جهت است که بالش بکار میبرید ولی پیداست در صورتیکه بالش خیلی بلند باشد موجب بیخوابی میگردد .

ص ۳۹ - راهنمای تندرستی

جوشانده بادیان مفید و خواب آور میباشد .

ص ۱۲۶ - اسرار خوراکیها

کلم قدری خواب آور است .

ص ۲۴۳ - اسرار خوراکیها

سیب زمینی برای بیخوابی مفید است .

ص ۲۳۶ - اسرار خوراکیها

کاهو سرشار از ویتامین های (A و B و C) و مواد معدنی مانند آهن، آهک، کلسیم، فسفر، منیزیم، ید، منگنز، روی، سدیم، مس بوده زود

هضم و اشتها آور و معده و روده ها را تقویت میکند خواب آور هم میباشد بیخوابی را رفع مینماید .

جوشانده شست گرم کاهو در یک لیتر آب باشام یا قبل از خواب شب میل و صرف نمایند .

ص ۶۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

مصرف ترب درشام، برای رفع بیخوابی آنرا رنده میکنند و بآن نمک میزنند و میخورند دارای ویتامین (B و C) و فسفر بوده آشتها آور و مقوی است.

ص ۶۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

دم کرده خرفه بمقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب برای رفع بیخوابی و عصبانیت بسیار مفید است.

ص ۷۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

کدو تنبل سرشار از ویتامین (A) میباشد اگر شیرۀ تخم کدو را بگیرند و در شیر یا در آب پزند خنک و مسکن است و برای رفع بیخوابی مصرف میشود .

ص ۷۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده برگ و گل سیب زمینی بمقداری گرم در یک لیتر آب نوشابه ای بوجود میآورد که بمقدار کمی مخدر و خواب آور است.

ص ۸۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

پیاز بواسطه فسفری که دارد انجام کار فکری را آسان میکند و بهمین جهت مصرف آن بمتفکرین و کسانی که کار فکری دارند تجویز میشود در مورد ضعف و فرسودگی جسمی و عصبی پیاز دارای عمل نیرو بخش و اثر فوری و آنی دارد هضم مواد ناشسته ای را مخصوصاً آسان میسازد و شخص را برای خواب حاضر میکند اشخاصیکه دچار بیخوابی هستند اگر شبها باغذای خود پیاز بخورند حالشان بهتر شده و خواب زودتر بسراغ آنها خواهد آمد .

ص ۸۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سیب زمینی ترشی دارای ویتامینهای (A و C) بوده و مغذی و دارای مواد آلبومینی زیادتر است به پیرمردان توصیه میشود که مصرف آن خواب آور است.

ص ۱۰۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

جای باعث بیخوابی و لاغری است.

ص ۹۰ - گلپا و گیاهان شفا بخش

دمکرده شکوفه به که تازه و یا خشک شده باشد بمقداری گرم در یک لیتر آب با عرق بهار نارنج مخلوط کنند و بپاشانند بزودی بخواب عمیق و راحتی فرو خواهند رفت.

ص ۱۷۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ناخونک یا گل اکلیل الملك داروی خواب آور و مسکن خوبی است چهل تا پنجاه گرم در یک لیتر آب وقتی دم شود داروی خواب مؤثری برای کسانی که در مصرف داروهای شیمیائی و مضر زیاده روی نکرده اند مفید است. این گیاه بنام اکلیل کوهی هم معروف است.

برگ گل خشک اکلیل کوهی را پانزده تاسی گرم در یک لیتر آب دمکرده بعد از هر غذای فنجان میل کنند داروی خواب آور و برای ضعف عمومی و عصبی بسیار مفید و مؤثر است.

ص ۲۹ تا ۴۲ - گلپا و گیاهان شفا بخش

در قسمتی از فصل بهار درختان نارنج به شکوفه می نشینند و گل سفید معطر می دهند که بآن بهار نارنج میگویند در طب گل و برگ و میوه و پوست میوه و اسانس آنها در موارد مختلف مصرف میکنند زیر این قسمتهای درخت نارنج دارای خواص ضد تشنج و درد، مقوی، خواب آور، معرق، تب بر میباشد و اختلالات عصبی را چون طپش قلب، عیستری، حالت صرع و حمله و آثرین دو پواترین را تسکین و تخفیف میدهد در عین حال هضم غذا را هم آسان میکند مقدار صرفی آن یک قاشق سوپخوری در یک لیوان آب جوش است که ده دقیقه آنرا دمکرده و هر روز دو یا سه فنجان از آنرا بنوشید مقدار مصرف برگ نارنج سه تا چهار برگ در یک لیوان آب جوش است باید مدت ۱۵ دقیقه آنرا دمکرده و هر روز دو تا سه فنجان از آنرا بعد از غذا نوشید.

ص ۶۶ - گلپا و گیاهان شفا بخش

آب مقطر بهار نارنج درمان بیخوابی است و نارنج دارای ویتامین (C) و (B) و (D) بوده و خواص آب لیمو دارد.

ص ۱۵۳ - اسرار خوراکیها

دمکرده برگ و مخصوصاً گل پرتقال که معروف به بهار نارنج است بمقدار

۲۰ گرم برای یک لیتر آب مسکن و برای اشخاصیکه عصبانی هستند و یا دچار

بيخوابی گردیده اند تجویز شده است .

ص ۱۵۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش و

پیرودارای مواد آلومین، موادسفیده ای، قند و يك ماده رزینی روغن مایع و از يك ماده تلخ است در طب میوه های آنرا بعلت اینکه خواب آور و تقویت کننده است استفاده می نمایند مقدار مصرف آن يك قاشق پر قهوه خوری برای يك لیوان بزرگ آبجوش دم کرده میل کنند .

ص ۷۳ - گله ها و گیاهان شفا بخش

گلپوره یا مریم نخودی مقوی، نیروبخش و تب بر، خواب آور میباشد در انواع سوءعضم، تخمه، گریب، سرخك، رماتیسیم، برونشیت مزمن، اسهال، امراض عفونی مصرف میشود ۲۰ تا پنجاه گرم در يك لیتر آب دم میکنند . آلکولاتور مریم نخودی که در داروخانه ها هم وجود دارند بمقدار سی تا پنجاه قطره بین غذا به مدین مخلوط مصرف میکنند . برای تهیه آن مریم نخودی تازه را در الکل ۹۰ درجه مدت دوازده روز خیسانیده تا مواد دارویی آن خارج شده و در الکل حل گردد

ص ۲۰۱ - گله ها و گیاهان شفا بخش

مرزن گوش مقوی، بادشکن، خد تشنج و ضد رطوبت میباشد و کسانی که مبتلا به بیهوشی هستند و شبها خواب آرام و راحت بسرآید مقدار يك قاشق دسر خوری از گیاه خشك مرزن گوش در يك لیوان آبجوش ده دقیقه دم کرده روزی دو تا سه فنجان قبل از خواب بنوشند در موارد امراض بالا مفید میباشد

ص ۲۱۷ - گله ها و گیاهان شفا بخش

قسمتهای مورد استفاده همیشه بهار در طب گل و برگهای آن است که دارای خاصیت خواب آور، مقوی، تصفیه کننده خون، قابض آور و ادرار آور و برای مبتلایان به امراض عصبی، اولسر معده، یرقان مفید میباشد مقدار مصرف آن پنجاه گرم گله های تازه همیشه بهار در يك لیتر آب است که باید دم کرده و روزی سه فنجان آنرا قبل از هر غذای اصلی مصرف کرد

ص ۲۴۰ - گله ها و گیاهان شفا بخش

سبب بعلت فسفوری که دارد تقویت کننده ممتازی است برای دستگاه بدن و کسانی که کار فکری دارند یا دچار خستگی جسمی و روحی هستند یا مبتلا به بیهوشیهای متوالی گردیده اند مصرف آن توصیه شده است .

ص ۱۶۰ - گله ها و گیاهان شفا بخش

مصرف شیرینک برای کسانی که بیخواب هستند اگر با آب گوجه فرنگی و مقدار کمی سیر سالاد کنند برای اشخاصی که بیخواب هستند مفید است و آنها را برای خوابی راحت و آرام آماده میسازد شیرینک دارای ویتامینهای (A و C) خنک و مسکن و روده ها را هم پاک میکند.

ص ۱۴۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

مصرف دم کرده گل شقایق در انواع بیخوابیها مفید است گل شقایق بطور محسوسی دارای اثر مخدر و خواب آور است و مواد تخدیری آن بر عکس تریاک هیچگونه اثر نامطلوبی باقی نمیگذارد بدینجهت خوابی که در اثر استعمال آن پیش میآید راحت و مطبوع است و در این مورد مقدار مصرف آن دوازده گرم گل شقایق خشک در یک لیتر آب تعیین شده است که باید ده دقیقه آنرا دم کرده و سپس مصرف نمود.

ص ۱۸۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

برای بیماران عصبی که مبتلا به مرض بی خوابی هستند گوشت و تخم مرغ مضر است زیرا این غذاها ترشی خون را زیاد میکند بهترین مسکن امراض شمارش میوه خواری است ترشی میوه ها خون را قلیائی کرده ترشی آنرا از بین میبرد.

ص ۱۴۱ - امرار خوراکیها

قهوه از نظر طبی

اگر از پزشك بپرسید آیا میتوانی قهوه بنوشید او سر خود را تکان میدهد یعنی قهوه ننوشید. نه برای اینکه حتماً شمارا منع کند بلکه می ترسد در نوشیدن آن افراط نمائید.

قهوه شخص را بحال آورده سلسله اعصاب سمپاتیک و دستگاه گوارش را تحریک مینماید يك فنجان پس از غذا هضم را سهل و آسان مینماید ولی اگر افراط در نوشیدن قهوه بشود نتیجه معکوس داشته تمام بدن و اعصاب مخصوصاً دستگاه گوارش را خسته و کوفته میسازد. هنگام جنگ که اغلب کشورهای بیکان از نوشیدن قهوه محروم بودند مردم خیلی سالم تر بنظر میرسیدند. قهوه محرك خاص دماغ است که فکر انسان را جمع نموده و قوای دماغی را حاضر بتفکر و کار مینماید. اغلب دانشمندان و نویسندگان بوسیله قهوه کار خود را آماده میکنند.

معروف است بالزك بوسيله قهوه كارهاى خود را انجام ميداد حتى گاهى تا ۱۲ فنجان قهوه سرف ميكرد و آنقدر افراط مينمود كه ميتوان گفت بهمين علت مرد يعنى قلبش خراب شد و منجر بمرگ گرديد قهوه بمقدار كم مزاج را بهتر و شخص را فعال تر مينمايد صبحها نوشيدن قهوه مناسب است كه مانع خواب شده اعضاء و مايعهها و دماغ را بكار انداخته و ظهرها هم هضم غذا را سهل مينمايد.

معمولاً قهوه را هنگام ظهر ساده و صبح با شير ميخورند قهوه با شير خاصيت غذائى دارد ولى ساده آن فقط براى تحريك اعضاء و اعصاب ميباشد. اما اگر زياده از حد مصرف شود حال شخص را بهم ميزند توليد طبعش قلب، رعشه، اضطراب، عصبانيت و بين خوابى مينمايد سم قلب است كافئين يكي از سمهاى مهم اعصاب است كه تعادل آنها را بهم ميزند. معمولاً ۲-۳ فنجان قهوه در روز كافى است و بيشتر از اين نبايد نوشيد مخصوصاً اگر سن شخص از ۴۰ سال تجاوز کرده باشد.

اشخاص مبتلا به بيماريهاى قلب اشخاص عصبانى و آنهاي كه فشار خون دارند حتماً از نوشيدن قهوه اجتناب كنند.

امروز در خارج قهوه هاى تهيه شده است كه كافئين ندارند (فقط يك بيستم قهوه معمولى كافئين دارند) و فاقد عطر مخصوص قهوه اصلى نيز ميباشد يك فنجان قهوه داراى مواد زير است:

مواد آذوقه	۶ تا ۱۵ درصد
مواد چربى	۴ تا ۱۱ درصد
مواد قابل استخراج	۴۹ تا ۶۰ درصد
سلولز	۲ تا ۵ درصد
خاكستر	۲ تا ۵ درصد
قند	۵ تا ۶ درصد

هميشه قهوه خام تهيه كنيد كه تا چندين سال هم ميتوانيد آنرا نگاهدارى نماييد قهوه خام هر چه كهنه باشد معطر تر ميشود. از اين قهوه خام هر موقع بهر ميزان بخواهيد بوميد هيد قهوه پس از بو دادن بايد كاملاً سياه و شفاف گردد.

متأسفانه قهوه بازار اغلب تقلبى و آن را با مواد روغنى مثل پارافين وغيره چرب مينمايند كه شفاف شود. اغلب اين قهوه ها غير خالص يعنى جنس خوب با بد مخلوط شده است؛ سعي كنيد قهوه خريدارى كيك زده نباشد و آنرا نزديك اجسام

خارجی بودار قرار ندهید پس از بودادن در ظرفهای بدون منفذ و محکم قرار دهید که رطوبت بر ندارد.

ص ۲۲ - نامه ماهانه تندرست

طرز تهیه قهوه

قهوه در حقیقت غذا نیست بلکه مقوی و محرک است ولی اگر پزشک معالج شما از مصرف آن بر حذر داشته است شرحی که بعد از این درباره قهوه و طرز تهیه آن نوشته میشود بخوانید این فصل برای ما اشخاصیکه کاملاً سلامت و تندرست هستیم و میتوانیم طعم و مزه آن آشامیدن را بطوریکه خودمان درست میکنیم بچشمیم است. عنصر مضر قهوه آنقدر که تانن آن کمتر باشد مندهای زیادی که برای درست کردن قهوه عمل میشود یکی جوشانده آن است که زیاد خوب نیست زیرا جوشاندن طولانی قهوه سبب میشود که تانن در مایع آن کاملاً وارد شود و برعکس اگر آب جاری قطره قطره روی گرد قهوه بریزند یا بطرز بهتری اول آن را بجوشانند و بعد صاف کنند مقدار تانن آن بطور قابل توجهی کم شده و با قهوه ای که در قهوه جوش تهیه شود از حیث قلت تانن قابل قیاس نخواهد بود قهوه جوش خود را از قهوه جوشهایی انتخاب کنید که از چینی یا سفال و یا کره بلورین میسازند و بدستوراتی که باید برای تهیه قهوه در این قهوه جوش عمل کنید توجه فرمایید خودم این طور قهوه درست میکنم هیچوقت قهوه جوش فلزی بکار نبرید.

برای هر فنجان بزرگ یک قاشق سوپخوری پر قهوه بردارید و در قهوه جوش بریزید و روی آن آب ملول که نزدیک بجوش آمدن باشد بیفزائید این آب باید تازه جوشیده باشد و مانده نباشد و قتی بیمزه و بیطعم است علامت آن این است که آب آن مدتی طولانی جوشیده است. قهوه را ۵ دقیقه در آب بگذارید کاملاً بجوشد بعد آنرا صاف کنید تا اگر در قهوه ته نشین شده از مایع آن جدا شود.

با این مدت شما قهوه خوشمزه و لذیذی که دارای تانن نخواهد بود، بدست خواهید آورد برای شخصی که کاملاً سالم و تندرست است زیانی در بر ندارد و هر ضرر و زیانی که از قهوه بوجود آید از افراط و زیاده روی در نوشیدن آن است.

ص ۲۷۶ - گذرنامه برای یک زندگانی نوین

قهوهء نخود

اگر نخود خشك را بوبدهند جای قهوه را میگیرد.

ص ۶۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

قهوهء بادام

اگر بادام را بوبهید و آنرا مثل قهوه بسائید جانشین قهوه خواهد شد.

با این ترتیب قهوهء عالی و بی نظیری را بوجود خواهید آورد که مصرف آنهم هیچ ضرری نخواهد داشت.

ص ۲۲۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

فصل هیجدهم

راهء چاق شدن

خوردن زردآلو که دارای ، مس ، آهن ، فسفر ، کلسیم است مفید میباشد .

ص ۹۳۰ - اعجاز خوراکیها

خوردن صبحانه ازانگور ، کشمش ، خرما ، انجیر ، توت تازه یا خشک ، پنیر ، عسل ، کره خاکشیر بسیار مفید است اگر شب بخورند لاغر میشوند روزه بگیرها لاغر میشوند .

ص ۱۰۲ - اسرار خوراکیها

توت فرنگی ید دارد لاغر را چاق میکند انگور هم ید دارد صبح بخورند چاق میشوند شب بخورید لاغر میشوند .

ص ۱۶۴ - اسرار خوراکیها

خوردن مغز پسته اشخاص لاغر را چاق میکند.

ص ۲۳۲ - اسرار خوراکیها

اگر لاغر هستند میخواهند چاق شوند يك قاشق سوپخوري ملاس سیاه را در يك فنجان شیر مقوي گرم مخلوط کرده و با چنگال بهم بزنید تا مخلوط شود و آنرا قبل از خواب بنوشید . ملاس را میتوان از کارخانجات قند بدست آورد .

ص ۱۸ - چگونه باید پخت و چگونه باید خورد

این روغن معجزه میکند روغن آراشیدیش از همه چیز بچاقی شما کمک میکند و برای اینکار يك قسمت از روغن آراشید (روغن پسته زمینی) و يك قسمت آبلیمو و سرکه سیب درختی را مخلوط کنید عسل، نمک، سیر با ادویه دیگری که میل دارید بآن اضافه کنید و این چاشنی را روی سالاد خود بریزید و يك قاشق هم جوانه گندم تازه را هم روی آن بپاشید و بخورید تا چاق شوید.

ص ۱۷۵ - چگونه باید پخت چگونه باید خورد

وقتی بافته های بدن اشخاص چاق پراز آب شده و آب آن باید تخلیه گردد رژیم پیاز تجویز میشود که بدن احتیاج بتخلیه و دفع سموم را دارد.

ص ۸۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

شنبلیله یکی از مواد اصلی معالجه لاغری است که اشخاص لاغر آنرا برای چاق شدن مصرف مینمایند تخم شنبلیله دارای فوسفاتهای آلی استین و لوکثو آلومین است.

در تونس تخم شنبلیله را که آرد شده باشد با سه قاشق سوپخوری روغن زیتون و دو قاشق سوپخوری شکر مخلوط کرده و هر روز صبح ناشتا يك قاشق سوپخوری از آن را میخورند و همچنین مقدار يك قاشق قهوه خوری از آرد شنبلیله را در يك فنجان آب جوشانیده مصرف نمایند چون آرد شنبلیله دارای بوی مهوعی است اینست که باید آنرا مخلوط با گیاهان معطر دیگر کرده مصرف نمود.

ص ۱۴۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

انگور حرارت بدنرا تأمین مینماید و از این جهت هر کیلو انگور معادل دو کیلو گوشت میباشد و بعلت داشتن آهن و منگنز و منیزی برای خون مفید بوده و دارای کم خونی است آب انگور را صبح ناشتا میل فرمائید شما را چاق میکند شب بخورید لاغر میشوید.

ص ۱۴۱ - اعجاز خوراکیها

بطوریکه قبلاً اشاره کردیم لاغری و خشکیدگی زیاد نتیجه زیادی ترشح سیب آدم است؛ زیرا زیادی ترشح این غدد در بدن تولید حریق میکند و تمام ذخائر را میسوزانند.

بهترین غذا برای خنثی کردن و کم نمودن این ترشح خاکشیر میباشد. اگر ترشح این غدد در شما زیاد است؛ یعنی زیاد لاغر هستید همه روزه بطور صبحانه مقداری خاکشیر بهر نحو که دوست دارید میل نمائید.

بملاوه این خوراك بمزاج شالینت میدهد و اشتهاى شمارا باز میکند هم چنین ترشح بزاق را زیاد کرده مواد نشاسته‌ای را مبدل بقند ساخته قابل هضم وجذب میسازد .

ص ۱۰۳ - اسرار خوراکیها

پوشیدن پیراهن کتان فربه میکند گوشت کباب ضعف را زایل و رنگ را سرخ میکند.

ص ۴۹ - حلیه المتفین

خوردن شیر با گردو و خرما برای فربهی کرده (کلیه) و نیکوئی رنگ صورت و تقویت قوه بقاء و ازدیاد منی مفید است مقدار خوراك آن از ۴۵ مثقال الی ۹۰ مثقال است زیاد خوردن آن مورت سنگ کلیه و مثانه مییابد .
ص ۲۲ - جلد ۵ راهنمای نجات از مرگ مصنوعی

رژیم لاغری

کوچك کردن شکم

برای اینکه جوان شوم - برای اینکه زندگانی با نشاطی پیدانمایم برای اینکه از بیماری و مرگ فرار کنم - با پیروی مبارزه کردم یک مبارزه اصولی این کتابیکه دردست شما است درمان وقصه نیست بلکه یک کتاب علمی و عملی است حالا ببینید چگونه شکم خود را کوچک کردم .

بزرگی شکم برای من درد سر عجبی بود بهر جا وارد میشدم قبلأ شکم وارد میشد با اینکه چربی کم میخوردم معذک روز بروز پیه های شکم من زیادتر میشد . بزرگی شکم علامت سرمایه داری و مفت خوری است و برای کسیکه چون من در هفت آسمان يك ستاره ندارد وصله ناجوری بود . هر وقت با شکم کنده خود برای خرید بدکانی مراجعه میکردم ؛ صاحب مغازه بتصور اینکه با آدم ثروتمند و خرپولی مواجه شده است قیمت جنس را چندین برابر میگفت . گداهای کوچه و خیابان همینکه شکم پرگوشت مرا میدیدند مشتري های لاغر خود را

رها کرده سراغ من میشتافتند از طرف دیگر برای کسیکه باید پای پیاده دنبال کارهای روزانه خود باشد با کشیدن طبل بزرگ کار آسانی نبود بزرگی شکم و پر خوری که از عوارض آن بود نفخ بعد از غذا دست بدست هم داده قدرت حرکت و کار را از من سلب کرده بودند فشاری که این شکم بسریه و قلب وارد میساخت بلای عظیم تری بود که هر آن مرگ را در جلوی چشم من مجسم میساخت و خطر سکنه کردن بیش از هر چیز فکر مرا ناراحت کرده بود از این رو بفکر کوچک کردن شکم افتادم.

بهترین دستور برای کوچک شدن و لاغر شدن انحصار صبحانه بخوردن میوه‌ها مخصوصاً میوه‌های کم قند و کم چربی بود اگر بخواهید لاغر شوید و شکم شما کوچک شود باید مدتی صبحانه خود را به میوه اختصاص دهید و تازهری غذای دیگر نخورید بهترین میوه برای این کار مرکبات و انواع آلو و گوجه و کلاهی است بقیه میوه‌ها نیز در این مورد مفیدند وقتی شما چند روز صبح میوه مثلاً لیمو یا پرتقال خوردید و تازهر غذای دیگری نخوردید مشاهده خواهید کرد که پیمهای شکم شما آب شده و می‌توانید ورزش نمایید و شکم بند به بندید دیگر ورزش برای شما عملی است و خطری برای قلب شما ندارد. بستن شکم بند هم دیگر برای شما عذاب الیم نیست و نفس تنگی هم بشما دست نمیدهد.

ص ۱۰۰۳-۱۰۰۴ اسرار خوراکیها

چرا خوردن میوه صبح لاغر میکند؟

قبلاً باید بدانیم همانطوریکه نباتات در روز نشو و نما کرده و شب می‌خواهند سلولهای بدن ماهم همین عمل را دارند حیوانات هم مانند روز با کمک نور آفتاب و مواد غذایی پرورش می‌نمایند روز قد میکشند روز بزرگ می‌کردند روز عضلات خود را قریه می‌سازند.

پس غذایی که روز جذب بدن شما شود بدن شما می‌چسبد و آنچه شب جذب شود می‌سوزد و بقیه آن دفع می‌گردد.

از طرف دیگر تنها قندها و چربی‌ها هستند که می‌توانند در بدن ایجاد پیه و ذخیره نمایند. وقتی شما صبح میوه مثلاً ترش بخورید غذایی خورده اید که دارای بهترین ویتامین‌ها و فلزاتی که در عمل ساختمان و ترمیم سلولها نظیر ندارد. و چون در این میوه قند و چربی نیست برای سوخت و ساختمان از ذخیره های بدن استفاده خواهید نمود.

فقط با خوردن غذا لاغر شوید

این دستور که متکی به غذا خوردن است با دستوره‌های دیگر فرق فاحشی داشته و اثر ختمی و مؤثر دارد. من بشما توصیه میکنم غذا بخورید تا لاغر شوید ولی دیگران میگویند امساك نمائید و از این راه خود را ضعیف و ناتوان سازید و مستعد گرفتن امراض که یکی از آنها چاقی است گردید.

شبه‌ای غذای سبک بخورید یا هیچ نخورید ولی صبحانه و ناهار شما اگر مفصل شد عیبی ندارد این بدترین دستورهاست و نه تنها لاغر نمیشوید بلکه هر رهای بسیار دارد و سرانجام شخص را چاق مینماید. اما طبق این دستور شما صاحب از بهترین غذاها یعنی میوه استفاده میکنید و ناهار و شام هر چه میخواهید میخورید.

حالا اگر میخواهید واقعاً لاغر شوید برعکس آنچه تا بحال شنیده‌اید برنج و سایر مواد نشاسته‌ای و پرچربی را شب میل کنید و صبح جز میوه چیز دیگر نخورید که گفته‌اند صبح میوه طلاست.

ص ۱۰۲ - اسرار خوراکیها

فراسیون یا افنان سرمقوی، تب‌بر، خلط آور مقوی معده، تصفیه کننده خون و ملین است برضد برنشیت، نزله، آسم، سرفه‌های مزمن سینه راهم نرم میکند در مورد گریپ تجویز میشود دستگاه هاضمه را مفید است اثر این گیاه بر روی قلب بسیار مفید و طپش و التهاب قلب را بر طرف میکند و همچنین تخمدانها را تقویت میکند با همه مزایائی که دارد اثر لاغر کننده این گیاه را باید در نظر گرفت و مسلم است اشخاص چاق و فربه آنرا باید باین منظور مصرف کنند عده‌ای از نویسندگان کتابهای بهداشتی برای رژیم لاغری و کم کردن وزن اشخاص چاق نوشابه‌ای را تجویز میکنند که طرز تهیه آن چنین است.

چهل گرم تا پنجاه گرم شاخه‌های کلداری فراسیون را مدت پانزده روز در یک لیتر شراب سفید روسیون (در نواحی شرقی پیرنه و در فرانسه است) بخیسانید بعد با پارچه نازکی آنرا صاف کنید و هر روز ناشتا یک کیلاس کوچک از آن بنوشید. اگر صرف این نوشابه صبح ناشتا برای شما مشکل است قبل از صرف صبحانه آنرا مصرف کنید. هیکل رعنا و خوش اندام سابق خود را بدست خواهید آورد بمشروطیکه از مصرف مواد چرب و قندی و نشاسته‌ای خودداری کنید.

سبزیها و میوههای شفا بخش و گوشت بیجربی و لبنیات و ماست بخورید و از راه پیمائی غافل نشوید.

این گیاه را بنام کودا و بفری علقما هم میگویند.
ص ۱۵۲ - گیاه و گیاهان شفا بخش

اگر کسی سی گرم گلهای فندق رادریک لیتر آب بجوشاند جوشاندهای بوجود میآورد که برای اشخاص چاق مفید است و علیه چاقی مصرف میگردد.
ص ۱۷۶ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

سالاد دندان شریکی از وسائل جلوگیری از چاقی مفرط است دندان شیر علاوه بر املاح معدنی ویتامین (A و B و C) آهن، پتاسیم، خاصیت ادرار آور، هضم کننده غذا و اشتها آور و تصفیه کننده خون و مقوی است و برای معالجه چندین بیماری که شرح آن در اینجا موردی ندارد مصرف میشود.

ص ۱۰۸ - گیاه و گیاهان شفا بخش

سیب سرشار از ویتامینهای (A و B و C) مواد چربی، تانن، اسید مالیک و سلولز میباشد. سیب دارای مواد آهنی، آهن، کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم، سدیم، و سیلیس میباشد مصرف سیب را برای اشخاصی که مبتلا به مرض چاقی هستند تجویز میکنند همانطوریکه دکتر لگرن در کنگره سیب شناسی گفته است و همچنین دکتر گیلور هاووزر آمریکائی غذاشناس نامی جهان در کتابهای خود از سیب درختی توصیف زیادی کرده سیب نقش بزرگی را در قسمت تغذیه بدن و معالجه بیماریها بهعهده دارد و انجام میدهد که اهمیت آن غیر قابل تردید میباشد.

سیب تازه یا خشک بهمه از بیمار و تندرست بدهید زیرا سیب میوه ای لذیذ و مغذی است سیب را با پوست بشوئید و در ماشینهای آب میوه گیری بپاندا زید و آب شیرین و خوشمزه آنرا بنوشید.

ص ۱۹۱ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

آبغوره درمان چاقی است. افراط در خوردن آن برای زنان آهست خوب نیست.

ص ۱۳۱ - اعجاز خوراکیها

خوردن انگور در شب خیلی تأکید شده است.

ص ۷۲ - اسرار خوراکیها

سیب زمینی سرشار از ویتامین (بB و C) و دارای مواد چربی است سبزی سالم و مغذی است برای مصرف اشخاصیکه زیاد چاق شده‌اند و نباید چربی و روغن بخورند تجویز شده است سیب زمینی از سبزیهائی است که خیلی سهل الهضم میباشد.

پوره‌هائی که از سیب زمینی درست میشود باید کاملاً با آب دهان آمیخته گردد و آهسته آهسته آنرا فروداد والا اگر کاملاً بزاق دهان آمیخته نشود در شکم تخمیر شده تولید دل درد و نفخ شکم خواهد کرد سیب زمینی دارای مقدار فراوانی املاح پتاس میباشد و بجای نان آنرا بطور کباب یا بخارپز یا بصورت پخته در خاکستر مصرف نمایند سیب زمینی که بعضی قسمتهایش سبز شده یا جوانه بزند مسموم است نباید خورد.

ص ۷۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برای مبارزه با چاقی اشخاصیکه وزنشان زیاد شده و میخواهند لاغر شوند و چربی و پیه بدنشان از بین برود باید هر روز صبح ناشتا آب به لیمورا گرفته و با چهار قاشق کوچک قهوه خوری شکر مخلوط کرده و مصرف نمایند اگر چهار یا شش هفته این کار را بطور مرتب انجام دهند نتیجه محسوس بچشم دیده و باین نوع ملاحظه سهل و ساده اعتقاد زیادی پیدا خواهید کرد بتفصیل خواص آب لیمو در این کتاب مراجعه نمایند.

ص ۱۴۰ - اسرار خوراکیها و ص ۱۳۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

پرتقال بهترین درمان لاغری است دارای ویتامین (C و P و D)

میشود.

ص ۱۵۲ - اسرار خوراکیها

برای ملاحظه چاقی و گرفتن رژیم لاغری يك عدد پرتقال و سه لیمورا بیرشهای نازکی ببرید و آنرا مدت ده دقیقه در نیم لیتر آب بجوشانید دو قاشق سوپخوری عسل را بآن اضافه نمائید و دوباره پنج دقیقه آنرا بجوشانید. بعد آنرا صاف کنید و بگذارید سرد شود و هر روز سه کیلاس کوچک از آن را مصرف نمائید.

ص ۱۴۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

خیار دارای ویتامین های (A و B و C) و کلروفیل و ده نوع املاح معدنی است. در رژیم لاغری و تخلیه سموم بدن آنرا تجویز مینمایند چون

آب خیار بتهایی خیلی بی مزه است در رژیم لاغری بایستی با آب سیب و هوچ مخلوط نمود و خورد.

ص ۴۶ - چه باید خورد و چگونه باید پخت

هوچ خنك و اشتها آور و مصرف آن برای اشخاص چاق توصیه شده است و مبتلایان به مرض قند از خوردن آن ممنوع شده اند دارای ویتامین های (A و B و C) میباشد.

ص ۳۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ترتیزك یا شاهی یا بولاغ اوتی ید، دارد اشخاص چاق را لاغر میکند زیره هم لاغر میکند.

ص ۱۴۶ - اسرار خوراکیها

اگر آب برگهای کلم قرمز را بگیرد و با دو برابر وزن آن با شکر پیزید شربت مفید و عالی برای سینه تهیه خواهید کرد اگر این شربت را با دو برابر آب توسرخ مخلوط و اضافه کنند در رژیم لاغری مؤثر است. بهمین جهت است که بعضی از پزشکان رژیم غذایی درمورد لاغری مصرف کلم قرمز را توصیه میکنند.

ص ۶۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آنهايي که مستعد چاقی هستند کاهو و سالادهای دیگر را فقط با کمی آب و مقداری خیلی کم نمک مصرف نمایند استعمال طولانی آن مضر است.

در رژیم لاغری باید غذایی مصرف کرد که دارای ۶۷ گرم مواد سفیده ای باشد تا این غذا قوت و جوانی عضلات صورت و بدن را حفظ و نگهداری نماید.

ص ۶۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

خوردن پنیر خشك و گوشت خشك شخص را لاغر میکند.

ص ۴۹ - حلیة المتقین

کلوزین مواد زائد را از بدن خارج کرده از پیوره و چاقی زیاد جلوگیری میکند و مانع مسمومیت گشته و سموم را از انساج بیرون میریزد.

غذاهایی که کلورین دارد عبارتند از نارگیل، آب چغندر، خیار، هویج، پنیر تخمیر شده، گردو، شیر بز، کاهو و غیره.

ص ۱۵۰ - راهنمای تندرستی

شریت لاغری

سرشیر و چربی شیر اغلب دارای مقدار زیادی کالری است و مسلم است غذاهایی که دارای کالری زیاد میباشد برای اشخاص چاق یا کسانی که بخواهند وزن خود را کم کنند خوب نیست و حتی اگر سرشیر و چربی روی شیر را بگیرید باز هم همان شیر رو گرفته دارای مقدار زیادی مواد چربی خواهد شد به همین دلیل است که اشخاص چاق و سنگین وزن در تقویت کردن با شیر باید احتیاط لازم نموده و تا آنجا که ممکن است چربی شیر معمولی تازه را کاملاً بگیرند و آن را با شیر خشک بی چربی مخلوط کرده مصرف نمایند وقتی شیر معمولی تازه با شیر خشک بی چربی مخلوط شود مقدار مواد سفیده ای کلسیم رینوفلادین و ویتامین های دیگر دسته (ب) در آن دو برابر میشود شیر مقوی از تشنجات گرسنگی جلوگیری کرده و اگر کسی آنرا در فواصل غذا و یا هنگام صرف غذا بنوشد احساس بهبودی و سرزندگی و نشاط مخصوصی در خود خواهد نمود.

دو قسمت آب لیمو با برکه سیب یک قسمت روغن آراشید با غسل سیر نمک مخلوط نموده بخورید.

ص ۴۰ - چه باید خورد و چگونه باید پخت

ماست بهترین غذا برای رژیم های لاغری است بهترین وسیله آسان که کوچکترین زخمی ایجاد نکند پیروی از رژیم لاغری بوسیله ماست است تا معده را راحت و سیر نگاهدارد و در عین حال ماست غذائی است که مواد چربی زیادی ندارد. و اشخاص بزرگسال که اغلب نمیتوانند قند شیر را هضم کنند بخوبی میتوانند شیر را بصورت ماست مصرف کرده و هضم نمایند این نکته نیز قابل توجه است که یک لیتر ماست دارای سی و چهار گرم مواد سفیده ای و یا ۱۳۹ کالری خزارت است. در رژیم لاغری باید غذائی مصرف کرد که دارای

۶۸ گرم مواد سفیده ای باشد تا این غذا قوت و جوانی عضلات صورت و بدن را حفظ و نگهداری نماید.

یا مصرف ماست در رژیم لاغری هر قدر زیاد وزن خود را سبک کنید و لاغر شوید بیشتر پوست و موهای سر و چشمان شما لطافت و بوق گرفته و آثار

تندرستی کامل شما را نشان خواهد داد زیرا شما با مصرف ماست انواع ویتامین‌های (B) را مصرف کرده و باینوسیله به پوست و موهای سر و چشمان خود غذای مقوی می‌رسانید ماست بی‌چربی را مصرف کنید تا طعم طبیعی آنرا چشیده و همیشه چابک و چالاک باشید.

اگر از ماست بی‌چربی خوشتان نیاید و می‌خواهید مطبوع و لذیذ باشد مقدار کمی مخمر آبجو با دارچین جو زهندی و یا ماس سیاه بآن بیفزائید ولی مواظب باشید که در موارد مصرف ادویه هیچوقت زیاده روی نکنید و همیشه مقدار کمی از آنرا مصرف نمائید مخلوط ماست با مواد دیگر در اینجا چند نمونه آنرا که شاید عده زیادی آنرا ندانند شرح می‌دهیم.

بمقدار مساوی ماست مقوی را با آب گوجه فرنگی مخلوط کنید و باین مخلوط ماست و آب گوجه فرنگی کمی نمک دریائی و برای چاشنی آن از سبزی که دوست دارید چند قطره در آن بریزید و بعد آنرا کاملاً بهم بزنید تا خوب مخلوط شود و این مخلوط را در لیوان ریخته و در یخچال بگذارید تا سرد شود و یا ببندد این غذای مطبوع و لذیذ را در موقع ناشتائی و یا قبل از صرف شام بعنوان غذای اشتها آور مصرف کنید.

نیم کیلو گوشت گوساله را بقطعات کوچک چهار گوش در آورید و در دیگ کوچک که سنگین و کلفت باشد دو قاشق سوپخوری روغن نباتی را آب کنید و دو پیاز را خرد کرده و در آن بریزید سپس قطعات گوشت را در گرد جوانه گندم غلطانیده و نمک بآن بزنید و در دیگ بگذارید و زیر و رو کنید تا کمی سرخ شود سپس یک لیوان ماست را روی آتش گذاشته قلقل کرده بجوشد بعد سر میز گذاشته نوش جان نمائید.

ن. ۹۱ - چه باید خورد و چگونه باید پخت

فصل نوزدهم

سرماخوردگی

دستورهای زیر را بکار بندید تا در زمستان به گریپ مبتلا نشوید

گریپ مرضی است عفونی که طرز سرایت و راه انتشار آن معلوم بوده و با رعایت احتیاطهای چندی میتوان هم خود را از ابتلاء بدان محفوظ داشت و هم مانع سرایت آن بسایرین گردید.

میکرب این بیماری بوسیله سرفه، عطسه، حتی بلند حرف زدن اشخاص مریض باشخاص سالم سرایت مینماید بدین معنی که بطریق نامبرده میکرب از بینی و دهان بیمار بخارج پرتاب و در هوا پراکنده میگردد و کسانی که در مجاورت بیمار قرار دارند بویژه کسانی که با او روبرو هستند شانس ابتلا بگریپ را خواهند داشت از این رو اشخاصیکه بدون پوشاندن بینی و دهان سرفه میکنند با عطسه میزنند نه تنها رفتارشان دور از ادب است بلکه برخلاف بهداشت نیز میباشد.

نشانههای اولیه گریپ عبارت از احساس سرماخوردگی - لرز و سردرد میباشد.

در همین موقع است که بیمار باید بلا فاصله ببستر برود برای اینکه بیماری بسایر افراد خانواده سرایت نکند باید جای بیمار از سایرین مجزا باشد، بویژه کودکان را باید از رفتن به اطاق بیمار اکیداً ممنوع نمود. گریپ بواسطه عوارض ناگواری که در پی دارد (مخصوصاً ذات الریه)

جزء بیماریهای خطرناك بشمار میرود بهترین راه برای جلوگیری از عوارض نامبرده این است بیمار بمجرد احساس اولین علائم بستری شده تحت مواظبت و مراقبت قرار گیرد هوای اتاق بیمار باید بینهایت تمیز و سالم بوده و پنجره های اتاق شب و روز باز باشد.

رعایت این نکته نه تنها بیهودی مریض كمك میکند بلکه از خطر سرایت بیماری به پرستار جلوگیری مینماید بهترین طریقه برای جلوگیری از بیماری گریپ خوردن غذای خوب در زمستان، ورزش در هوای تمیز، پاکیزه بودن هوای اتاق هنگامی که اشخاص در آنجا نیستند و باز گذاردن درو پنجره های اتاق برای ورود نورهوا موقعی که کسی در اتاق نیست میباشد اگر فوراً در جلوگیری گریپ اقدام ننمائیم رو بشت گذارده میکرب آن بان زیاد شده بسینه سرایت و بسرفه و درد سینه و عوارض دیگر هم مبتلا مینماید، حالا میپردازیم بطرز معالجه آن:

زكام يا سرماخوردگی

مرزنگوش مقوی، باد شکن، ضد تشنج، مدر، خواب آور، معده را تقویت میکند و عمل هضم را آسان میکند و کسانیکه بدرد دل یا سوء هضم یا مبتلا به زكام مغزی هستند فوق العاده مفید و تجویز میشود و مجاری تنفس را کاملاً ضد عفونی میکند و مقدار مصرف از گیاه خشك مرزنگوش يك قاشق دسر خوری در يك لیوان آبجوش ده دقیقه دم کرده روزی دو یا سه فنجان بنوشند هنگام ابتلاء به زكام ممکن است چند قطره از دم کرده مرزنگوش را در بینی بچکانند بطوریکه داخل بینی را شستشودید و اگر چند دفعه در روز این کار را بکنید بزودی زكام معالجه خواهد شد.

بخور مرزنگوش هوارا از میکربها پاک کرده و پشه و حشرات را هم فرار

میدهد.

ص ۲۱۷ - گلها و گیاهان شفا بخش.

سرماخوردگی

برای زكام، نزله و برونشیت و سرفه های تشنجی دم کرده يك قاشق دسر خوری در يك لیوان آبجوش بمدت ده دقیقه از نعنائی سبزی یا خشك آن و هر روز

يك فنجان بعد از غذا و يا سه فنجان در بين غذا مصرف نماييد جهت معالجه امراض بالامفيد و مؤثر است. نعنای سبز دارای خواص تقويت كننده معده و اعصاب نیز ميباشد .

ص ۲۳۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

نعنا بعلت داشتن اسانس و عطر مخصوص ميكروب كش قوی است و مخصوصاً سرما خوردگی گریپ را درمان مينمايد و هم هضم غذا را كمك ميكند.
ص ۱۱۹ - اعجاز خوراکیها

برای اینکه سيب زمینی آرد شود موقع پختن بايد آنرا در آب سرد انداخت و با همان آب بروی آتش گذاشت تا رفته رفته بجوش بيايد و پيزد جوشانده سيب زمینی مخلوط يادمكرده (شيرين بيان) دارویی است كه برای سينه فوق الماده مفيد است ب علاوه مدر ميباشد و آنرا در مورد زكام استعمال ميكند .

ص ۷۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آویشن تمام دستگاه بدن را تقويت کرده جسم و روح را ترقی میدهد آویشن تازه و خشك را در عفونتهای ریوی و زكام مصرف میکنند. برای جلوگیری و درمان سرفه بايد يك مشت آویشن را در يك لیتر آب جوشانده و آنرا صاف كرد و دو يست و پنجاه گرم عسل را بآن اضافه نمود و هر روز ۴ تا ۶ قاشق آنرا مصرف كنيد .

هنگام شیوع زكام و گریپ و امراض مسری دیگر يك مشت آویشن را بجای او كالیپتوس در يك لیتر آب بجوشانند بخاری كه در هوا پراكنده خواهد شد هوا را بخوبی پاك و ضد عفونی خواهد كرد و برای خوردن دو مثقال دريك لیتر آب دمكرده ميل كنند برای رفع فكام و گریپ و آسم مفيد است .

پياز بواسطه گوگردی كه دارد برای خون ضد عفونی است گوگرد پياز وقتی وارد خون شود در ریه وارد گردد با عفونتهای مجاری تنفسی مثل گریپ و غیره مبارزه ميكند از پياز نوشابه ای گوارا ميسازند كه در موقع ابتلا بگریپ و پس از آن آنرا مصرف میکنند و برای تهیه این نوشابه بايد دو پياز متوسط را بقطعات و برشهای نازكي ببريد و آنرا در نیم لیتر آب يك شب خیس كرد و هر روز يك لیوان كوچك در فاصله صرف غذا و شب بموقع خواب از آن مصرف كرد. مدت معالجه با نوشابه پياز از بروز گریپ بر حسب شدت مرض از هفت تا بیست روز تعیین شده است و در این مدت بايد از مصرف غذاهای مواد آلبومین دار مانند ماهی، تخم مرغ، شیر، پنیر، خودداری نمود .

تجربیکی که در موقع پوست کندن پیاز میشود دردهای شدید نیمه سرمیگرن را برطرف و زکامی را که تازه شروع شده است رفع میکند.

يك پزشك آلمانی بنام رگر دربرگهای سبز پیازچه که بیشتر موقع بهار پیدامیشود مقدار زیاد و مهمی ویتامین ث هم کشف کرده است پس نباید هرگز دور بیاندازیم.

وقتی تازه زکام شده اید دو ورقه نازك پیاز را که طول آن دو سانتیمتر و عرض آن نیم سانتیمتر باشد ببرید و هر کدام آنها را با دقت در گازی پیچیده و در سوراخهای بینی بگذارید تا پنج دقیقه در آنجا بماند و با دهان بسته از راه بینی نفسهای عمیق بکشید باین ترتیب بزودی زکام شما رفع خواهد شد.

ص ۶۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای از بین بردن زکام باید پیاز را که در لای برگ کلم پیچیده شده و در خاکستر گرم پخته شده است له کرده و در جوشانده شیرین بیان حل کرده و آنرا مصرف کرد.

ص ۴۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

پوارو سرشار از ویتامین (ب و ث C) دارای آهن، منیزیم، گوگرد خاصیت ملین وادرار آور درجه اول بر ضد زکام و سیاه سرفه است باید چند پوارو را در آب پخت وقتی کاملاً پخته شد آب آنرا گرفت و شربتی از آن درست کرد که صبح و شب هنگامی که سرفه غلبه میکند یک قاشق سوپخوری از آنرا خورد.

ص ۷۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای مبارزه با زکام مزمن باید در کودی کف دست خودتان چند قطره آبلیمو را چکانده و آنرا بینی خودتان بالا بکشید در همان وقت داخل سوراخهای بینی خود را با کره یا روغن نباتی چرب کنید. مصرف معمولی و طولانی قطره های روغن مخصوص بینی خطرناک است زیرا ممکن است در حینی که قطره را در بینی میچکانند قطره های کوچک روغن مایع در یکی از مجاری قصبه الریه بلغزد و در بافته های ریوی جا گرفته و تراکم آن در آنجا علت ذات الریه شدیدی میشود.

ص ۱۳۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

انجیر برای نرم کردن سینه و روده ها دارای خاصیت معروفی است و اگر چهل تا ۱۲۰ گرم انجیر خشک را با یک لیتر آب بجوشانند جوشانده ای بدست میآید که برای زکامهای شدید و تورم حنجره مفید است.

ص ۱۶۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

خرما از ویتامینهای (A و B و C) و قند، سلولز و مواد آلومینوئیدی، چربی و املاح معدنی و بی اندازه مغذی است و دارای کلسیم و فسفر و آهن و منیزیم است.

هزه شیرین و خاصیت دفع خلط آن زیاد است و بهمین جهت شست گرم آنرا در یک لیتر آب میجوشانند و جوشانده آنرا در مورد زکام، درد گلو و تمام عفونتهای ریوی مصرف میکنند.

ص ۱۷۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

اغلب سی گرم دم کیلاس را در یک لیتر آب بمدت دودقیقه میجوشانند و آنرا برای معالجه گریپ مصرف مینمایند.

ص ۱۲۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برگ مو برونشیت های مزمن را معالجه میکند و در مورد گریپ یا عفونت های روده ضد عفونی کننده گران بها و پرقیمتی است مقدار مصرفی آن طبق مند دکتر گیلوردها و زر متخصص نامی غذا شناسی در کتاب خود چهار گرم برگ خشک آن در یک لیوان آب جوش دم کرده دو تا سه فنجان در روز تجویز نموده .

ص ۶۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده گل و برگ اذان الحمار بمقدار پنجاه گرم در یک لیتر آب در مورد نزله برونشیتها، تحریک گلو و ورم حنجره، زکام، سرما خوردگی مفید است نرم کننده مسکن و خواب آور است .

ص ۲۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده گل های خشک آفتی بمقدار ۵۰ تا صد گرم در یک لیتر آب و یا شیر برای معالجه گریپ مصرف میگردد اگر کسی یک لیوان دم کرده این گیاه را شب موقع خواب بنوشد گرم شده و عرق خواهد کرد و شدت سرفه کم شده و آرام خواهد گردید این گیاه بنام بابونه هم معروف است.

ص ۲۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

گیاه پامچال داروی مؤثری برای برونشیت، سینه پهلوس، سرفه های مزمن سیاه سرفه، زکام های مغزی و کسی که مبتلا بگریپ شده باشد مفید میباشد.

مقدار مصرف گل های آن ۲۰ تا ۳۰ گرم در یک لیتر آب دم کرده میل کنند. ولیکن کرد ریشه آنرا مقدار بیست تا ۳۰ گرم پانزده دقیقه جوشانده میل کنند

ص ۷۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

اگر کسی زیاد عطسه کند تا پنج روز روزی يك قطره روغن مرزنجوش را بینی خود بچکاند عطسه کردن بسیار از پنج درد ایمن گرداند ۱- خوره ۲- لقوه ۳- نزول آب از چشم ۴- صلابت و خشونت پره های بینی ۵- بیرون آمدن مودر چشم.

ص ۲۵۷- حلیۃ المتقین

روغن زنبق سفید که آنرا رازقی یا یاسمن سفید میگویند در بینی چکانیده شود شفاى هفتاد درد است.

ص ۱۱۶- حلیۃ المتقین

هنگامیکه مبتلا بگریپ سخت و مزمن شده اید مدت دو یا سه روز رژیم سیب بگیرید و در این مدت فقط سیب را رنده کنید و بخورید هر قدر خواستید جای کم رنگ بدون قند را هم بنوشید و از خوردن غذای دیگری خودداری کنید.

این رژیم خیلی قدیمی است و سالها است که مردم دهات فرانسه وقتی مبتلا بگریپ شدند رژیم سیب خام را میگیرند و از خوردن غذای دیگرى خودداری میکنند و در نتیجه گریپ سخت آنها در عرض دو یا سه روز بکلی برطرف میشود سیب دارای فسفر میباشد سلسله اعصاب را هم تقویت می کند.

باسیب شربت غلیظی برای معالجه زکام و سیاه سرفه درست میکنند که طرز تهیه آن چنین است:

چهار سیب را پوست بکنید و آنها را قطعه قطعه کنید و در ظرفی که يك لیتر آب دارد بایک مشت کشمش و پانزده گرم عناب یک ساعت روی آتش بگذارید و بجوش بیاورید سپس آنرا صاف کنید و صد و پنجاه گرم شکر بآن اضافه کنید و از نو آن را روی آتش بگذارید تا به قوام بیاید و شربتی سفت شود.

ص ۱۹۴- میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سرکه را در گلاب بجوشانند و بر پیش سر بیندازند و بیوبند معالجه گرفتگی دماغ و زکام میباشد.

ص ۱۶ جلد ۴ - نجات از مرکب مصنوعی

سرفه و درد سینه

انگور سینه را نرم میکند و خونرا هم پاک و بعلت داشتن ویتامین (ب)

دادن آن برای کودکان لازم و مفید است. مبتلایان با مراض قند از خوردن آن خودداری نمایند.

ص ۱۳۲ - اعجاز خوراکیها

خواص گل ختمی نرم کننده و تسکین دهنده و ضد سرفه است و در تمام عفونتهای مجاری تنفس و حتی توأم با تورم باشد و حتی در آبه و دملهای دهان و حلق، تورم روده و انواع زکام، برونشیت، درد گلو، ورم حنجره و آنژین بسیار مفید است.

دم کرده گل ختمی و برگ ختمی که در سایه خشک شده باشد بمقدار بیست تاسی گرم در یک لیتر آب برای معالجه و درمان مشروح بالا تجویز میشود.

ص ۱۸۲ - گلها و گیاهان شفابخش

بادام شیرین (شیره بادام) را تهیه میکنند که مصرف آن در سرفه تجویز میشود بادام خوراکی است خیلی مغذی مخصوصاً برای خانهها مقدار زیادی مواد سفیده ای دارد و سرشار از ویتامین (A و B) و قند، سقز، چربی، روغن، آهک و فسفر است مغز بادام را اگر در شیر بجوشانند و گرم گرم بخورند برای سینه مفید است يك مشت پوست کوبیده بادام را اگر مدت نیم ساعت بجوشانند و کمی شکر و چند قطره (روم) یا آب لیمو را بآن اضافه کنند جای بهداشتی و معطری را بوجود خواهند آورد که در تب، سرفه، درد گلو مصرف آن تجویز میشود.

ص ۱۲۱ - میوه ها و سبزیهای شفابخش

بادام تلخ مهلکترین سمها است در طب خارجی استعمال دارد.

ص ۱۲۸ - میوه ها و سبزیهای شفابخش

دم کرده شکوفه گیلاس برای سینه داروی مفید و خوبی است.

ص ۱۲۶ - میوه ها و سبزیهای شفابخش

دم کرده برگهای درخت انجیر بمقدار ۲۶ گرم تا ۳۰ گرم در يك لیتر آب مسکن است و برای معالجه سرفه تجویز میشود.

ص ۱۶۹ - میوه ها و سبزیهای شفابخش

برگهای دندان شیر را اگر در شیر خورد کنند و بجوشانند و با نبات شیرین کنند و هر شب و صبح يك فنجان از آن را بنوشند برای تسکین و معالجه سرفه مفید است و درمان خوبی برای سل و ریوی هم میباشد. گیاه دندان شیر علاوه بر املاح

معدنی آهن، آهک، پتاسیم، سرشار از ویتامینهای (A و B و C) میباشد دندان شیر را عوام جاش خرم میگویند.

ص ۱۰۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

پوست درخت زبان گنجشک تقویت کننده، اشتها آور و خلط آور و نرم کننده سینه است که باید سی تا چهل گرم آنرا در یک لیتر آب پنج دقیقه جوشانده و جوشانده آن را در هر روز سه دفعه و هر دفعه یک فنجان قبل از غذا نوشید.

ص ۲۱۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

اکلیل الملك دارای خواص ضد تشنج و مرهم سینه و قبض کننده برای ضد عفونی در سرفه های عصبی، ورم عقب حلق تجویز میشود مصرف آن بمقدار بیست تاسی گرم در یک لیتر آب دم کرده بعد از هر غذا موجب هضم هم میشود.

ص ۳۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده شکوفه به که تازه و یا خشک شده باشد بمقدار سی گرم در یک لیتر آب سرفه را آرام میکند.

ص ۱۷۲ - میوه ها و سبزی های شفا بخش

پوست درخت بیدخت هم بصورت جوشانده و یا دم کرده بمقدار بیست گرم در یک لیتر آب برای رفع درد سینه بکار میرود.

ص ۶۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

پرسیاوش گیاه زیبایی است که بر روی دیوارهای قدیمی و کهنه و صخره های کوه، داخل چاهها میروید برگهای پرسیاوشان کوچک و میخی شکل است و از گیاهانی است که دارای لعاب نباتی موسیلاژ است و عطری ضعیف و طعمی گس دارد و اخیراً که در آزمایشگاه آنرا تجزیه کرده اند معلوم شده است دارای موسیلاژ قند، تانن، آسید کالیک و یک ماده تلخ بنام کاپیلارین و کمی اسانس است و شربت آن برای سینه مفید است بترتیبیکه در صفحات بعد بیاید تهیه فرمائید.

کاهو پخته برای درد سینه که از گرمی باشد و ۳۲ نخود خم کاهو هم که شیره کشیده باشند بدون جوشاندن برای درد سینه مفید است.

ص ۱۲ جلد ۵ - راهنمای نجات از مرگ مصنوعی

مربای پوست هندوانه برای درد سینه و ضعف معده و تقویت هاضمه مفید است.

ص ۱۴ جلد ۵ - نجات از مرگ مصنوعی

تخم خربزه جهت سرفه حار و درد سینه و حلق و تبهای حار مفید است.
ص ۱۵ - جلد ۵ نجات ازمرک مصنوعی

پاچه گوسفند برای خشونت زبان، سینه و حلق و سرفه حار نافع است.
ص ۹۸ - جلد ۵ نجات ازمرک مصنوعی

خوردن آب جوشانده نخود باقدری نمک مقطع لزوجات و مفتوح شده و
مدر بول خصوص برای دردسینه و ریه نافع است.
ص ۱۲۵ - جلد ۴ راه نجات ازمرک مصنوعی

تخمه آفتابگردان درمان سرفه و اخلاط را نرم میکند.
ص ۱۳۵ - اعجاز خواراکیها

آب هویج مخلوط با آب لیمو و جوشانده پیاز برای درد سینه و گلو
بسیار مفید است و همچنین مخلوط با شیر در بیماری گرفتگی صدا مصرف
میشود.

ص ۳۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش و ۱۲۴ - اسرار خوراکیها

بسیاری از اشخاص شیرین بیان را میشناسند زیرا شیرین بیان را دوجور
عرضه میکنند. یاریشه آنها در تجارت و بازار خرید فروش میکنند و یا اینکه
شیره قهوه رنگ که بشکل ترکه های باریکی درآمده است و خشک شده است
در مغازه های اروپا میفروشند و بچه ها آنها خیلی دوست دارند و بامیل واشتها
آنها میخورند. در ریشه گیاه شیرین بیان ماده قیدی و شیرین و لبا بداری وجود
دارد که در آب حل میشود و دارای خواص خلط آور و نرم کننده سینه
میباشد.

شیرین بیان خنک، مدر و مسکن است بیشت در عفونت های نزله ای
و سرفه دار مصرف میگردد ریشه شیرین بیان را بمقدار بیست و پنج گرم
تا سی گرم در یک لیتر آب میجوشانند و مصرف میکنند. ریشه آن اشتها
آور، ادرار آور خنک و دوائی سینه و سرفه است و در التیام زخم معده همچنین
تقویت غده های ما فوق کلیوی کمک بزرگ میکند. شیرین بیان را باید پنج
دقیقه در یک لیتر آب جوشانیده ۱۲ ساعت بحال خودش گذاشت تا خوب
خیس بخورد سپس آن را نوشید. شیرین بیان را بنام سوس و در سیستان و
بلوچستان مخ و در اصفهان مک در بجنورد سوسی و بافانی بویه مینامند.
ص ۱۵۰ - کله ها و گیاهان شفا بخش

کل خبازی یا پنیرک گیاهی است که سینه را نرم و منده را صاف میکند .
در پنیرک (موسیلاز) لمب نباتی و ویتامین های (A و B و C) وجود دارد .

این گیاه دارای چندین نام است به شیرازی خطمی کوچک و بترکی ابم
کماجی درمازندگان آنرا بخیلک نامند، برگ و گل آن کوچک و سرخ مایل
بینشی و تخم آن مدور اندکی پهن در بعضی بلاد اول بهار میرود طبیعت آن سرد
بعضی معتدل در برودت میراقتند .

گلها و برگهای این گیاه در طب مصرف میگردد و بندرت ریشه آن گیاه
مورد استعمال واقع میشود پنیرک ضد سرفه و مرهم سینه است خاصیت مسهلی دارد
اگر گلو و یا برونشها ورم کنند و یا در مجاری دستگاهها ضمه تورمی پیدا شود
دمکرده و یا جوشانده برگ و گل پنیرک بهترین وسیله درمان و معالجه است
میتلایان به سرفه های شدید و دردناک دمکرده و یا جوشانده پنیرک برای آنها داروی
شفا بخش است دمکرده و جوشانده گلهای پنیرک بمقدار ده تا بیست گرم در یک
لیتر آب که پنج دقیقه آن را جوشانده و پنج دقیقه دم کنند مصرف نمایند بسیار
مفید است .

چهار تخم برای سینه - تخم رازیانه - بادیان - زیره سبز و زیره سیاه
تشکیل چهار تخم گرم را میدهد که دارو خانه آنها را میفرشند و خاصیت آن
اینست که اشتها آور و برای سینه مفید است .

ص ۸۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

فراسیون یا افغان سر بمقدار پنجاه گرم از گل و برگهای آن را در یک
لیتر آب دمکرده روزی سه تا شش فنجان مصرف نمایند برای برونشیت، نزله،
آسم، سرفه های مزمن تجویز میشود و سینه را هم نرم کرده دفع اخلاط مینماید
در مورد گریپ و دستگاه هاضمه بسیار مفید است .

ص ۱۵۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ترنجبین گیاهی است که از خارشتر چکیده و از مسهل های شیرین است
که گاهی تنها و گاهی با داروهای گیاهی دیگر مصرف میشود . مختصری
خاصیت ملین را دارد . ترنجبین را بمقدار ده تا هفتاد گرم و گاهی بیشتر برای
شیرین نمودن داروها و نرم کردن سینه و روده ها مخصوصاً در بیماریهای
عفونی مشکوک بکار میبرند .

ص ۸۵ - کلها و گیاهان شفا بخش

باقلاچون با آرد آن و روغن و عسل حلوا درست کنند سینه را نرم میکند و دردهای سینه را مبالغه میکند.

عدس را در آب پزید و آب آنرا بخورید تا سینه شمارا نرم کند و زیاد خوردن آن زیان آور است قوه باه را کم میکند.

ص ۲۳۹ - اسرار خوراکیها

سیر برای مجاری ریه ضد عفونی قوی است و مصرف آن بسرعت خلط سینه را کم میکند مصرف سیر را در مورد آسم - برونشیت - سیاه سرفه - سل ریوی تجویز کرده اند سوپ سیر در زمستانها باید مصرف شود و مصرف در این فصل مخصوصاً مجاری تنفس را تقویت میکند برای مرض برونشیت مؤثر است.

ص ۱۳۲ - اعجاز خوراکیها و ص ۲۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

طعم شاه پسند طبی تلخ و مقوی معده و برای برونشیتها مفید ، خلط آور ضد درد ، برای سینه مفید و کمی قبض کننده میباشد سی تا چهل گرم گل شاه پسند را در يك لیتر آب ده دقیقه دم کرده روزی دو یاسه فنجان مصرف مینمایند .

ص ۱۳۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

شکوفه سیب درختی دواي سینه است و در موارد گریپهائی است که منجر ببرونشیت میشود . و برای مجاری تنفس بسیار مفید و پخته آنهم برای هضم غذا کمک بسیار خوبی است . و برای دل درد بسیار مفید است مقدار مصرف آن سی گرم در يك لیتر آب است که باید آن را دم کرده و مصرف نمود .

ص ۴۰۸ - اسرار خوراکیها و ص ۱۳۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

شکرتیغال خاصیت ملین و مسکن دارد و برای اخلاط و سوزش مری و خشونت سینه و مبالغه سرفه و صاف کردن آواز و رفع خستگی گلو و معده نافع است بهترین داروی سینه است.

ص ۱۴۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

گزنه سار از لحاظ طبي ملین و مرهم سینه است . برای شیرین کردن دم کرده آن با جوشانده داروی گیاهی بکار میبرند .

ص ۱۷۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

گزنه سفید در کنار دیوار خرابه ها و نقاط متروک میروید . خواص درمانی

گزنه سفید خلط آورد است. مقدار مصرف آن سی گرم گلب خشك گزنه را در يك ليتر آب جوش دم کنند.

دکتر تروسو در مورد حمله‌های نراله مختنق که با سرفه همراه باشد دستور دیدن يك دسته گیاه گزنه سفید را مثل تازیانه به بدن بزنند که در معالجه بیمار مفید و سودمند خواهد بود. در قدیم این عمل را میکردند بآن گزنه مالی یا اوزیکاسیون میگفتند مانند گزنه‌های معمولی گزنه نیست بین دم برک وساقه آن گل‌های سفید دارد.

ص ۱۶۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

گل‌های بنفشه را بمقدار پنج تا هشت گرم در يك ليتر آب میجوشانند و ده دقیقه دم میکنند این جوشانده و دم کرده خلط آور است. ده تا بیست گرم از این گل‌ها را در يك ليتر آب دم کرده بیماران که مبتلا به سرفه‌های شدید شده‌اند میدهند تا رفع اخلاط را از سینه آنها آسان کند.

ص ۱۷۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

سنجد برای سینه بسیار مفید است.

ص ۴۴۲ - اسرار خوراکیها

بوداده گردو برای نرم کردن سینه بسیار مفید است.

ص ۲۴۸ - اسرار خوراکیها

بادام میوه کاج قدرت غذائی دارد و برای رفع سرفه فواید زیادی دارد نباید زیاد خورد و سینه را نرم میکند بادوشاب خورده شود جهت سرفه تأثیر دارد درمان رعشه و مقوی اعصاب است.

ص ۲۴۱ - اسرار خوراکیها

انواع کدو نرم کننده سینه و خنک کننده میباشد.

ص ۲۴۵ - اسرار خوراکیها

شریت سینه

جعفری سرشار از ویتامین (A) و مخصوصاً (C) میباشد. دارای آهن، آهک و فسفر است. خاصیت آن مقوی اشتها آور و مدر است و برای سینه هم مفید میباشد.

ص ۶۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

پوارو هم باندازه خرما مخلوط جوشانده شده شربت اعلا برای درد سینه تهیه میشود .

ص ۷۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

عنا ب را با انجیر و کشمش و خرما باندازه مساوی مخلوط کرده میجوشانند و از جوشانده این چهار میوه شربت مخصوص سینه را تهیه میکنند میوه تازه بسیار مغذی است وقتی خشک شود دارای خواص زیادی میشود نرم کنند سینه و تسکین دهنده، ادرار آور برای سینه مفید است .

همچنین عنا ب دره واقع بروز زکام و برونشیت و تحریکات روده مصرف میشود از عنا ب نوشابه تسکین دهنده و تصفیه کننده خون برای درمان و معالجه عفونتهای تورمی گلو، برونشیتها، روده‌ها یا مجاری ادرار تهیه میکنند و هر قدر خواستند آنرا میاشامند. طرز تهیه این نوشابه مفید چنین است: سی تا شصت گرم عنا ب خشک را تکه تکه کرده در یک لیتر آب مدت نیم ساعت میجوشانند و وقتی خنک شد آنرا مصرف میکنند .

ص ۱۵۰ - کله‌ها و گیاهان شفا بخش

با شاه توت میتوان شیرینی تهیه کرد که برای سینه بسیار مفید است و نسخه تهیه هم اینطور است آب شاه توت را بگیرید و صاف کنید و دو برابر آن قند بآن اضافه کنید و روی آتش ملایمی بگذارید و دائماً بهم بزنید تا شربت غلیظی بوجود آید بعد این شربت را در بطری بریزید و در آنرا محکم ببندید .

ص ۱۵۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

از پرسیاوشان شربت غلیظی برای سینه تهیه میکنند که برای تهیه آن این مواد لازم است .

برگ پرسیاوشان ۱۸۰ گرم، آب جوش ۵ ر ۱ لیتر، شکر دو کیلو، برای تهیه آن باید ابتدا دو قسمت برگ پرسیاوشان یعنی ۱۲۰ گرم آنرا در یک لیتر و نیم آب جوش دم کرد و شکر را بآن اضافه نمود و روی آتش گذاشت تا بجوشد و بقیه پرسیاوشان را در آن ریخته و از روی آتش برداشته و روی زمین گذاشت تا دم بکشد و سپس آنرا صاف کرده و در بطری ریخت .

ص ۷۶ - کله‌ها و گیاهان شفا بخش

شلغم دارای يك ماده ضد میکروب قوي است و روی این اصل با اینکه

دارای نشاسته و مواد قندی است هیچگاه در تحت تأثیر میکروبهای هوا فاسد نمیشود و خوراکیهایی را که با شلغم میزنند دیرتر فاسد میشوند شلغم غذای بسیار مفیدی است که قوه بینائی را تقویت و اخلاط سینه را سهل و آسان میکند و برای رفع سرما خوردگی بسیار مفید است.

ص ۱۴۵ و ۲۳۵ - اعجاز خوراکیها

اگر سرما خوردگی درمانی داشته باشد همانا شلغم و اسانس آن میباشد شلغم فسفر. ید، گوگرد و آهک دارد و برای تقویت باء و تقویت عمومی مفید میباشد شلغم دارای ویتامینهای (A و B و C) میباشد ولی وقتی پخته شد مقداری از ویتامینهای خود را از دست میدهد. پخته شلغم سینه را نرم میکند و قوه بینائی را زیاد میکند.

ص ۲۲۲ - اسرار خوراکیها

۱- اگر شلغم را خورد کنند و صد گرم آنرا در یک لیتر شیر یا آب بجوشانند فواید بسیار برای سینه فوق العاده مفید است و باید کمی شکر بآن بزنند و در زکام و عفونتهای ریوی مصرف کنند شربت شلغم را اگر چند قاشق سوپخوری در روز بخورند دارای همان خواص برای درد سینه و زکام مفید است.

۲- شربت شلغم را بطرز دیگری هم تهیه میکنند و آن این است که وسط شلغم را گود کرده و در گودی آن شکر میریزند و پس از مدتی شربت غلیظی در آنجا بوجود میآید که بچهها آنرا خیلی دوست دارند و برای آنها مصرف آن فوق العاده مفید و مؤثر است.

۳- برای تهیه شربت - شلغم رانده میکنند و آب آنرا وسیله ماشین برقی هم گرفته و صاف میکنند و با آتش ملایمی با اندازه مساوی با شکر میزنند تا بقوام بیاید و غلیظ شود.

ص ۶۳ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

اگر آب کلم قرمز را بگیرید و بادو برابر وزن آن با شکر بپزید شربت مفید و عالی برای سینه تهیه خواهد شد. کلم سرشار از ویتامین (A و B و C) و دارای آهک و گوگرد میباشد. ارزش غذایی آن زیاد میباشد. کلم چون دارای آرسینک میباشد آشته آور و نیروی جوانی میبخشد، رنگ قیافه را قشنگ کرده و چاق میکند. مصرف کلم بدستگاه بدن آهک و گوگرد و املاح

پتاسیک که اعمال روده ها را تقویت میکند نیز میبخشد روده ها را ضد عفونی میکند.

ص ۴۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ازتوت میتوان برای دردهای سینه شربت مفیدی تهیه کرد.
ص ۲۱۹ - اسرار خوراکیها

آسم یا نفس تنگی

گلبرگهای کل شقایق دارای خواص آرام کننده در سرفه های عصبی ، آسم ، سیاه سرفه ، انواع بیخوابیها ، آئزین و برونشیت است ، در موارد بالا باید چهار تاده گرم . برگ گلبرگهای شقایق را که خشک شده باشد در یک لیتر آب جوش دم کرده و سپس سه فنجان آن را در ظرف ۲۴ ساعت مصرف نمود .

ص ۱۸۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

خواص اصلی : گل ماهور یا خرگوشک این است که سینه را نرم میکند مسکن ، ملین ، دم کرده این گیاه بمقدار ده تا چهل گرم در یک لیتر آب در بیماری برونشیت و سینه پهلوی و اشخاصیکه مبتلا به تنگی نفس و آسم هستند با مصرف دم کرده آن آرامش و راحت خاصی در خود احساس میکنند .

ص ۱۹۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

برای معالجه آسم با سیر - چند حبه سیر را دوازده روز در یک ربع لیتر الکل نود درصد بخیسانید هنگامیکه حمله آسم شروع میشود باید چند قطره از این الکل را روی یک حبه قند ریخت و خورد و یا بهتر است یکی از حبه های سیر را در آورده و در شکر غلطانید و آنرا در دهان جوید .

ص ۲۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آب هویج خام یا مخلوط با شیر صبح ناشتا میل کنند برای آسم مفید است دارای ویتامین (A و B و C) و مواد قندی است مدر و اشتها آور میباشد .

ص ۳۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ضماد های پیاز آب پز یا پیازی که در خاکستر داغ پخته شده است اگر

روی کف پا بگذارند بخوابند آنهائیکه مبتلا بامراض قلبی وآسم میباشند مفید است.

ص ۹۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

محلول جوشانده تخم کاهو بمقدار يك قاشق قهوه خوری در يك فنجان آب تجویز میکند درمعالجه آسم مفید است .

ص ۶۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده برگهای توت فرنگی با شیرین بیان حمله آسم را تخفیف و تسکین میدهد بیش از پنج دقیقه نباید جوشاند.

ص ۱۶۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

گل زوفا از خانواده ننا دارای يك روغن اصلی فرار، گوگرد، کامفر، ماده رزینی و يك ماده عامل تلخ است که درمعالجه و درمان بسیاری از امراض خاصیت دارد و آنرا بمنوان داروی خلط آور در تمام امراض که مربوط بعفونت های ریوی، زکامهای نزلای مخصوصاً آسم بکار میبرند گل زوفا بمقدار پانزده تا بیست گرم در يك لیتر آب جوش مدت ده دقیقه باید دم کنند و درمعالجه برونشیت، آسم، سینه پهلوی تجویز شده است و باید هر روز دوتا سه فنجان از این دمکرده را مصرف کرد .

ص ۱۱۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

مصرف جوشانده يك قاشق قهوه خوری تخم ودانه بادیان در يك فنجان آب جوش باید پنج دقیقه دم کرده يك فنجان از آنرا بعد از هر غذا مصرف کنند خلط آور قوی است درد شکم و بجران آسم و نفخ معده را ساکت میسازد برای طپش قلب هم مفید است درفرانسه آنرا بعلت خواص طبی که دارد میگویند درایران درنواحی تبریز و ارتفاعات پانصد متری کوه شهبازان دانسته اند .

ص ۴۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

اسطوخودوس در مورد ضد عفونی برونشیت های و در تمام عفونتهای مجاری تنفس، آسم، سیاه سرفه و کریپ مصرف میگردد و خواص آن مدر مسکن و ضد درد و تشنج و مقوی است . اسطوخودوس را در سایه خشک میکنند و بصورت دمکرده مصرف مینمایند و مقدار مصرفی آن سی تا پنجاه گرم در يك لیتر آب و روزی سه فنجان میل نمایند .

ص ۲۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

آب پیاز خام با آبلیمو مخلوط کرده بخورید تا مرض تنگ نفس رفع شود
اگر آب شلغم، هویج و کرفس خام در سورتیکه با آب لیمو مخلوط شود تنگ
نفس و ذات الریه را مالمحه میکند.

ص ۱۲۹ - اسرار خوراکیها

آب برگهای تازه غازیایی اگر با شیر مخلوط شود برای آسم مرطوب
و گرفتگی صدا و نزله ریوی بسیار مفید است.

ص ۱۵۰ - گیاه و گیاهان شفا بخش

کلم دارای مقداری کلروفیل یا خون نباتی است که بر منافع آن افزوده
است، کلم سرشار از ویتامینهای مختلفه مخصوصاً ویتامین (C) میباشد در
امراض سینه و ریه بدو دلیل مفید است اول داشتن مواد نامبرده که مصلح و
سازنده اند دوم بدلیل داشتن گوگرد و ضد عفونی کننده و مسکن است
ضمناً دارای يك ماده صغی است که سینه را نرم میکند و درمان تنگی
نفس است.

ص ۲۲۲ - اسرار خوراکیها

نسخهء سرفه های عصبی - سیاه سرفه

افسنین دریائی پنج گرم ، گل ارنیکا پنج گرم ، گل شقایق پانزده
گرم، گل نرگس پانزده گرم ، شکوفه هلو پانزده گرم ، ریشه سنبل الطیب
پانزده گرم، يك فنجان كوچك در هر سه ساعت از این دم کرده باید مصرف شود
با این ترتیب برای بچهها دو تا پنج ساله يك قاشق قهوه خوری از مخلوط این
گیاهان را در يك فنجان آبجوش باید پنج دقیقه دم کنند. بزرگسالان قاشق
سوپخوری در يك لیوان آب تبیین شده است برای بچههای پنج تا ده ساله يك
قاشق دسر خوری در يك لیوان آب در هر سه ساعت از این دم کرده بایستی مصرف
نمایند.

کل طاووسی ده گرم، برگ ورون پانزده گرم، ریشه سنبل الطیب
پانزده گرم، يك قاشق سوپخوری از مخلوط این گیاهان برای يك فنجان
چایخوری آب جوش کافی است که باید پنج دقیقه آن را بجوشانند و پنج
دقیقه هم دم کنند و چهار ساعت بعد از صرف غذا هر روز دو یا سه فنجان
از آن را بنوشید.

ص ۲۴۷ - کلها و گیاهان شفا بخش

سیاه سرفه

انجیر خشك راميكوبند و ميسابند و بجای قهوه مصرف میکنند مصرف آن در بیماریهای سیاه سرفه مفید است .

ص ۱۶۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برگ و گل خشك اکلیل کوهی ۱۵ تا ۳۰ گرم در يك لیتر آب جوش دم کرده بعد از هر غذا يك قفجان میل کنید جهت تنگ نفس و سیاه سرفه مفید است .

ص ۶۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

چون شاهی دارای روغن مایع گوگرد داری است تأثیر مهمی بر مجاری تنفس دارد و در مورد دردهای برونشیت سیاه سرفه نیز مصرف آن توصیه شده و کسانی که مبتلا باین امراض بوده اند و آنرا مصرف کرده اند بهبودی یافته اند در تمام این موارد باید آب شیر شاهی را با اندازه يك قاشق سوپخوری صبح و عصر مصرف کرد بهتر است که آب شاهی را مخلوط با شیر یا آب زرد پنیر یا بویونهای سرد و یا مملول بمقدار ۶۰ تا صد و پنجاه گرم آب شاهی با ۷۵۰ گرم قند با شیر روی حرارت ملایمی پخته شده تا سفت شود یا شاهی را که در شیر پخته اند مصرف کنیم .

ص ۴۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

چوب و برگ بلوط قابض است دم کرده برگ و چوب آن برای رفع سرفه و زکام و سیاه سرفه مفید میباشد .

ص ۱۲۴ - اسرار خوراکیها

ترب دارای يك روغن گوگردی است خاصیت آن نرم کننده و اشتها آور است ضد عفونی کننده و برای سرفه های کهنه مفید است ترب سیاه را

رنده کنید و نمک بزنید و بخورید؛ برای معالجه سیاه سرفه و سرفه کهنه مفید است . شربت ترب سیاه - ترب سیاه را ببرش نان نازکی درآورده بروی آن پیاز کوبیده میریزند و یکروز آن را بهمان حال میگذارند تا شربت غلیظی بدست بیاید و میل کنند یا بهتر است وسط ترب سیاه را کود کنید و نبات کوبیده

پركنيد بايد يکروز بماند اين شربت غليظ براي رفع سرفه، سياه سرفه مفيد است هر ساعت يك قاشق سوپخوري ميل كنند.

ص ۲۳۷ - اسرار خوراكيها

كله‌هاي شيرگياه خلط‌آور و هضم كننده براي سياه سرفه مفيد مقدار مصرفي پنجاه تا صد گرم در يك ليتر آب جوشانده ميباشد.
ص ۱۴۴ - گله‌ها و گياهان شفا بخش

كاكوتي خشك را بمقدار پانزده تا بيست و پنج گرم در يك ليتر آب دمكرده بمصرف برسانيد. كاكوتي براي سياه سرفه تجويز ميگردد و خلط‌آور خوبي است.

ص ۱۷۲ - گله‌ها و گياهان شفا بخش

دم‌كرده حاصله از گرد انجير خشك بوداده در بيماري ذات‌الريه سينه درد، سياه سرفه و غيره مصرف ميشود.

ص ۲۲۶ - اسرار خوراكيها

گرفتگی صدا

اگر جعفري را خرد كنند و در شير گرم بريزند و صبح ناشتا ميل كنند براي معالجه گرفتگی صدا مفيد است و همچنين دم‌كرده چند شاخه جعفري براي يك فنجان آب گرفتگی صدا را مرتفع ميكند.

ص ۱۰۰ - ميوه‌ها و سبزي‌هاي شفا بخش

پياز يكه لای خاكستر گرم پخته شود با كره و بوبغن زيتون خورده شود گرفتگی صدا را هم معالجه ميكند.

ص ۹۲ - ميوه‌ها و سبزي‌هاي شفا بخش

سپستان ميوه درختي است كه در نقاط گرمسير ميرويد در بنادر فارس، بصره و بند عباس ميباشد در اروپا بجای عنب استعمال ميشود شيرين و لعابدار، خاصيت ملين، با گله‌ها و گياهان ديگر مخلوط كرده بمقدار پنج دانه تا سي دانه براي نرم كردن سينه و گرفتگی صدا مصرف مينمايند.

ص ۱۲۱ - گله‌ها و گياهان شفا بخش

عنب كمّي ملين و اخلاط را رفع و گرفتگی صدا را باز ميكند؛ درمان سرفه است.

ص ۱۲۸ - اسرار خوراكيها

معالجه آنژین

گل یا پوست انار را بمقدار ۳۰ تا چهل گرم در یک لیتر آب مدت ده دقیقه بجوشانند و جوشانده آن را بغرغره کنند برای ورم آنژین هائی که همراه تب خال است فوق العاده مفید است.

ص ۱۰۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

کسانیکه مبتلا بآنژین و ورم حنجره و دهان و گلو شده اند باید سی گرم کلبرگ سرخ (محمدي) را در یک لیتر آب پنج دقیقه بجوشانند و پنج دقیقه دم کنند و با آن غرغره نمایند مدتی که این کار را کردند بهبودی خواهند یافت.

ص ۱۸۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

شیره برگهای تازه غازیای برای غرغره کردن در موقع گلودرد سخت نتیجه مطلوب دارد.

ص ۱۵۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

جوشانده برگهای توت وحشی (تمشک) بمقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب غسل هم بآن اضافه نمایند برای غرغره کردن در مورد آنژین و درد گلو مصرف میگردد.

ص ۱۵۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده برگهای تازه و جوان بوته توت فرنگی بمقدار یک مشت در نیم لیتر آب برای غرغره آنژین استعمال میکنند و بیش از پنج دقیقه نباید جوشانید.

ص ۱۶۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای معالجه درد گلو و آنژین باید آب یک لیموی تازه را گرفت و در آب نیم گرم مخلوط کرد و هر روز یک یا دو بار آب آن را غرغره کرد. کمپرس آب لیمو که کمی هم بآن نمک زده باشند بر روی گلو آنژین را درمان میکند.

ص ۱۳۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای معالجه آنژین (شریت عسلی گل سرخ) را توصیه کرده اند که طرز تهیه آن چنین است: یک چهارم لیتر آب جوش بیاورید وقتی جوش آمد

از روی آتش بردارید صد گرم کلبرگ کل را در آن بریزید و ۲۴ ساعت بگذارید دم بکشد بعد آنرا صاف کنید و صد و پنجاه گرم عمل خالص را بآن اضافه کنید و روی آتش ملایم بگذارید و بهم بزنید تا بشکل شربت سفقی قوام بیاید این شربت را باید در بطری ریخته محفوظ نگه داشت و هر وقت عارضه آنثرین پیش آمد کرد کمی از آنرا غرغره کنید.

ص ۱۸۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

آذان الإجمار دم کرده گل و برگ آن بمقدار پنجاه و شصت گرم در مورد تحریک کلو، ورم حنجره و نزله تجویز میگردد.

ص ۲۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

يك قاشق قهوه خوری از تخم ودانه بادیان رومی را در يك فنجان آب جوش دم کرده بعد از هر غذا يك فنجان میل کنید خلط آورودرد شکم و مده و قلنج را هم تسکین میدهد هضم کننده غذا و برای طبش قلب هم مفید است و در بحران آسم و آنثرین دپواترین کاذب نیز استعمال میشود.

ص ۴۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

برگ و گل درخت نارنج آنثرین دپواترین را تسکین و تخفیف میدهد مقدار مصرف بهار نارنج يك قاشق سوپخوری در یک لیوان آب جوش است که باید ده دقیقه آن را دم کرده و هر روز دوسه فنجان از آن را بعد از غذا نوشید.

ص ۶۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

آبلیمو هم ضد عفونی کننده و درد گلو و دهان است.

ص ۱۴۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آنثرین

آویشن تازه و خشک آن را در بیماری آنثرین مصرف میکنند. مقدار مصرفی دو مثقال که ده گرم باشد در یک لیتر آب دم کرده میل کنید؛ میتوان جانشین چای صبح و عصر نمود.

ص ۸۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

درد گردن

برای رفع درد گردن برک‌های آویشن تازه را خورد کنید بدون آب آنرا در قابلمه سر بسته‌ای بپزید و سپس آنرا در گازی پیچیده و تا گرم است روی گردن بگذارید.

ص ۸۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

تره فرنگی سرشار از ویتامین (ب و ث C) و دارای آهن و آهک، پتاسیم منیزیم، گوگرد فسفر و خاصیت ملین و ادرار آور درجه یک برای معالجه درد گلو و آئزین باید جوشانده‌ای درست کرد و آنرا صاف کرده و غرغره کرد برای تهیه این جوشانده دو یاسه پوارو را قطعه قطعه کنید و یک ربع ساعت در آب بجوشانید بعد آب آنرا صاف کنید و غرغره نمایید ضمناً پوارو جوشانده را اگر با فلفل سفید روی گلو بگذارید آئزین را فوراً معالجه می‌کند.

ص ۷۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش و

سی تا چهل برک خشک گلبوره را در یک لیتر آب ده دقیقه بجوشانند این جوشانده را اگر غرغره کنند انواع گلو درد و آئزین را درمان خواهد کرد.

ص ۲۲۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

جعفری را بکوبید و در عرق بخیسانید بر روی گونه بگذارید دره‌ورد آئزین مفید است معمولا این ضماد را چند بار تجدید می‌نمایند.

ص ۱۰۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

ورم لوزتین

در مورد ورم لوزتین باید از دهان تنفس کرد. دهان را روی ظرفی که در آن یک پوارو می‌پزد و بخار آن بلند است باید گرفت. بخاریکه از این ظرف بلند میشود بلوزتین میرسد و رفته رفته تورم را برطرف می‌سازد.

ص ۷۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

ده گرم آویشن رامدت سه هفته در نیم لیتر الکل نود درجه بخیسانید بعد نصف آن را آب بکنید و اگر مبتلا بورم لوزتین هستید با آن غرغره کنید

اگر مدتی به این کار ادامه دهید بدون توسل بممل جراحی ورم لوزتین شمارفع خواهد شد.

ص ۸۴- میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای معالجه ورم لوزتین گل یا پوست انار را ۳۰ تا چهل گرم در یک لیتر آب مدت دو دقیقه بجوشانید و جوشانده آنرا غرغره کنید برای ورم لوزتین و آنژین هائی که همراه تب خال است مفید است.

گل شقایق ده گرم، شاخه گلدان چای جنگلی ۳۰ گرم، ماهور یا خرگوشک ده گرم، تودری سی گرم، لبلاب سی گرم، گل پنیرک ده گرم، گل حشیشة السعال ده گرم، سی گرم از گیاهان بالا را در یک لیتر آب جوش پنج دقیقه دم کنید و با عسل شیرین سازید و هر روز یک فنجان از آنرا بنوشید.

چای جنگلی ده گرم، برگ انگور فرنگی ده گرم، ریشه ختمی سی گرم، برگ اکالیپتوس ده گرم، تودزی سی گرم، برگ موقرمز سی گرم، سی تا چهل گرم از این گیاهان را در یک لیتر آب مدت ۵ دقیقه دم کرده صاف نموده غرغره کنند.

ص ۱۰۰- گلها و گیاهان شفا بخش

جوشانده برگ گرد و البته تازه برای غرغره درد گلو و ورم لوزتین بسیار نافع است.

ص ۲۲۷- اسرار خوراکیها

شیرین بیان را در عفونت های گلو و برونشیتها و درد روده ها مصرف مینمایند مصرف آن پنجاه گرم در یک لیتر آب جوشانیده که دوازده ساعت باید بحال خودش گذاشت تا خوب خیس بخورد سپس آنرا مصرف نمایند شیرین بیان خنک، مسکن، ادرار آور است برای نرم نمودن سینه و سرفه مفید و خلط آور میباشد.

ص ۱۵۰- گلها و گیاهان شفا بخش

دمکرده گل و برگ ختمی که در سایه خشک شده باشد بمقدار بیست تا سی گرم در یک لیتر آب برای معالجه و درمان انواع زکام، برونشیت، درد گلو، ورم حنجره و سرفه در تمام عفونت های مجاری تنفس و حتی توأم با تورم باشد. همچنین در آبسه و دملهای دهان و حلق، تورم روده، برای غرغره کردن در مورد آنژین و دمل لثه های دندان مصرف می گردد. برای غرغره بهتر است هشت گرم ریشه و گل ختمی را کمی بکوبند و بعد آن را با سی گرم غسل مخلوط

کنند و درمقداری آب بجوشانند بعد آنرا صاف کنند و دوپست گرم آب جوشیده بآن اضافه کنند و آنرا غرغره نمایند.

ص ۱۸۳ - گلها و میاهان شفا بخش

جوشانده پوست خارجی میوه درخت گردو بمقدار ۵۰ تا ۶۰ گرم در یک لیتر آب بعنوان داروی غرغره برای گلو و حلق استعمال میگردد.

ص ۱۸۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

باشاه توت میتوان شربت تیهه کرد که برای سینه و غرغره مفید است و نسخه تیهه آن اینطور است:

آب شاه توت را بگیرد و صاف کنید و دو برابر آن قند بآن اضافه کنید و روی آتش ملایمی بگذارید و دائماً بهم بزنید تا شربت غلیظی بوجود آید بعد این شربت را در بطری بریزید و در آن را محکم ببندید اگر این شربت را با آبی که جو در آن خیسانده شده است مخلوط کنند و غرغره نمایند درد گلو، ورم گلو را تخفیف می دهد و در این مورد بهترین دوی غرغره است.

ص ۱۵۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سرمازدگی و عفونت گلو

کل اکلیل الملك برای معالجه حلق باید دمکرده اکلیل را بمقدار سی تاییست گرم در یک لیتر آب مصرف نمود موجب هضم غذا هم می شود.

ص ۳۹ - گلها و میاهان شفا بخش

جوشانده انجیر خشك در التهاب دستگاه تنفس تجویز میگردد و غرغره آن برای گلودرد و سرما خوردگی گلو بسیار نافع است ۵ تا ۷ انجیر خشك را درمقداری آب ریخته و با آتش ملایم بپزید تا به صورت شربت در آید این شربت درد گلو را ساکت میکند و سرفه را تسکین میدهد. از جوشانده انجیر خشك شده در شیر شربتی بدست می آید که برای رفع تحریکات گلو و مخاط دهان مصرف میشود.

ص ۲۲۶ - اسرار خوراکیها

یک مشب پوست کوبیده بادام را اگر مدت نیم ساعت بجوشانید و کمی

شکر و چند قطره (روم) یا آب لیمو به آن اضافه کنید چای بهداشتی و معطری را بوجود خواهد آورد که در سرفه و درد گلو مصرف آن تجویز شده است.

ص ۱۲۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

آبلیمو ضد عفونی کننده درد گلو و دهان است.

ص ۱۴۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

یک قاشق سوپخوری عسل را در یک چهارم لیتر آب ریخته و بجوشانید یک داروی مفید برای غرغره کردن بدست میآید که بهترین درمان انواع گلودرد است.

ص ۲۰۵ - اسرار خوراکیها

شربت انجیر مسکن درد گلو و سرفه است.

ص ۲۱۲ - اسرار خوراکیها

خناق یا دیفتری

در بیماری خناق و دیفتری در حالی که با انتظار پزشک هستید یک برگ (تره فرنگی) که هجده تا بیست سانتی متر باشد با دقت بشوئید و آن را در روغن زیتون خیس کنید و در گلو بیمار بگذارید برگ پوارو همینطور که بالا و پایین می‌رود پوسته‌هایی را که باعث خفگی میشود خارج می‌سازد.

ص ۷۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

خنازیر

بادنجان برای مبتلایان به بیماری خنازیر مفید است.

ص ۳۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

آب هویج خام صبح ناشتا میل کنند برای خنازیر مفید است. چون

هویج داران مواد قندی است برای مبتلایان بامراض قند ممنوع شده است .

هویج دارای ویتامین (A و B و C) میباشد و هفت در هزار مواد آهنی دارد خنک و اشتها آور و مدر است برای کم خونی وضع عمومی بسیار مؤثر است .

ص ۳۶ و ۳۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده برگهای کرفس تازه ۵۰ گرم، خشک باشد ۲۵ گرم، در یک لیتر آب برای خنازیر فوق العاده مهم و مؤثر است سرشار از ویتامین (A و B و C) سدیم، پتاسیم، فسفر، آهک میباشد اشتها آور خنک و مغذی است .

ص ۴۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

در برگهای گردو مقدار زیادی تانن میباشد و برای بیماریهایی چون خنازیر داروی گرانها است و کسائیکه مبتلا باین بیماری هستند و میخواهند بابرگ گردو خود را معالجه کنند باید بیست و پنج گرم برگ خشک گردو را در یک لیتر آب دم کنند و بجای آب بخورند. جوشانده برگهای گردو ۲۵ گرم در یک لیتر آب محلول برای انواع اولسر و زخمهای خنازیر مصرف میگردد .

ص ۱۷۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

اشخاصیکه مبتلا به بیماری خنازیر شده اند اگر در آب حمام خود جوشانده سیب ۵۰ گرم برگ درخت گردو را وارد کنند و تن خود را با آن شستشو دهند بزودی بهبودی محسوسی در خود خواهند دید .

ص ۲۲۷ - اسرار خوراکیها و ۱۷۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

۱۵ تا ۳۰ گرم گل و برگ خشک اکلیل کوهی را در یک لیتر آب دم کنند بعد از هر غذا یک فنجان بنوشند . در معالجه خنازیر مفید است .

ص ۴۱ - کله ها و گیاهان شفا بخش

شاه تره ضد خنازیر است مقدار مصرف آن يك قاشق دسر خوری در يك
فنجان آبجوش روزی سه فنجان میل نمایند .

ص ۱۳۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

آرد تخم شنبلیله بمقدار يك قاشق قهوه خوری در يك فنجان آب جوشانیده
با گیاهان معطر دیگر مخلوط نموده مصرف شود .

ص ۱۳۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

فصل بیستم

معالجهء کلیه وریه

درد کلیه

باید بادام تلخ را کوبید و بشکل ضماد درآورد و جائیکه درد میکند گذاشت درد کلیه رامفید میباشد .

ص ۱۲۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

موز رسیده سرشار از ویتامین های (A و B و C) و قند و بمقدار هشتاد درصد تانن و دارای آهن، فسفر، منیزیم، سدیم و پتاسیم، روی میباشد .

موز تقریباً دارای مجموع مواد لازمی است که بدن ما بآن مواد احتیاج دارد اگر موز خوب جویده نشود در معده تخمیر شده و تولید گاز میکند. باید کاملاً با آب دهن مخلوط نموده و خوب جویده شود .

موز از لحاظ مواد غذایی کامل درجه اول میباشد برای کسانی که درد کلیه دارند باید مصرف کنند ارزش غذایی موز بعقیده بوسین گل بیش از ارزش غذایی سیب زمینی است .

ص ۱۲۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

جوشاندهء برگهای تازه و جوان بوتهء توت فرنگی بمقداریک مشت در نیم لیتر آب علیه درد کلیه مصرف میشود بیش از ۵ دقیقه هم نباید جوشانید .

ص ۱۶۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

دمکرده شکوفه آلوچه سنگک یا جنگلی بمقدار ده تاسی گرم در يك لیتر آب جوش است که باید هر روز يك یاد و فنجان از آنرا مصرف کرد این دمکرده برای معالجه دردهای کلیه داروی مؤثری است .

ص ۱۰۴ - گیاه و گیاهان شفا بخش
آب لیمو بهترین ضد عفونی کننده برای بیماریهای مجاری ادرار مانند کلیه ها، مثانه، پرستات میباشد برای معالجه درد کلیه به خواص آب لیمو در این کتاب مراجعه نمایند .

ص ۱۴۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

عفونت کلیه

ترب کلیه ها را پاک و تمیز میکند .

ص ۲۲۷ - اسرار خوراکیها

اغلب سی گرم دم گیلان را در يك لیتر آب بمدت ده دقیقه میجوشانند و آنرا برای معالجه عفونتهای کلیه ها و قلنج کلیوی مصرف مینمایند اگر دم گیلان خشک را مصرف میکنید بهتر است قبل از مصرف دوازده ساعت آنرا در آب سرد بخیسانید تا نرم شود .

ص ۱۲۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای درمان عفونتهای کلیه مقدار يك قاشق درخوردی گل های خشک باد آورو یا برگ آنرا در يك لیوان آب جوش ده دقیقه دمکرده قبل از هر غذا يك فنجان میل کنند تفصیل خواص دیگر در قسمت عرق آور این کتاب شرح داده شده است .

ص ۵۶ - گیاه و گیاهان شفا بخش

خوردن تره و شاهی - تره تیزك برای عفونتهای کلیوی مفید میباشد .

ص ۱۲۶ - اعجاز خوراکیها

کلیه وریه

پتاسیمی که در برگ های سبز دندان شیر وجود دارد، در کبد و کلیه ها اثر

شفا بخش مهم دارد بهمین جهت است که دکنترژی برل در این مورد شعاری دارد که صافی کلیه‌ها و ابرکبد را با گیاه دندان شیر بشو و پاک کن و باید برگ‌های دندان شیر را با کمی آب در دستگاه مخلوط کننده برقی ریخت و ماشین را بحرکت در آورده و وقتی شیر آن در آمد آن را فی الفور نوشید. این نوشا به اثر فوری در تصفیه خون هم دارد.

لئونس کارلیه در کتاب میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش آخرین تحقیقاتی که در باره خواص گیاه دندان شیر بعمل آورده به تفصیل زیر شرح میدهد.

دندان شیر سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) میباشد. این گیاه دارای آهن، آهک، اشتها آور، مقوی، تصفیه کننده و ادرار آور است.

ص ۱۰۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

(انسداد کلیه)

برای معالجه کلیه، رژیمهای مخصوصی بکار میرود که در دوران آن رژیمها فقط آب انگور، لیمو، آب معدنی بکار میبرند و همتر از همه رژیم پیاز را مخصوصاً در فصل بهار که این میوه‌ها وجود دارد بکار میبرند رژیم پیاز وقتی تجویز میشود که بدن احتیاج به تخلیه سموم دارد ژوزف لیموتو پزشک معروف قرن هیجدهم میگوید چهار پیاز خام را اگر در شراب سفید بخیسانند بیش از هر داروی قوی دیگر کلیه‌های ما را باز خواهد کرد.

ص ۸۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده برگ توت وحشی (تمشک) بمقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب برای انسداد کلیه‌ها مفید است.

ص ۱۵۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

نفريت يا ورم کلیه

پیاز بواسطه گوگردی که دارد خون را ضد عفونی مینماید. گوگرد پیا وقتی وارد خون شده و در ریه‌ها وارد گردد با عفونتهای مجاری تنفس و غیره

مبارزه میکند بواسطه گوگرد آن کلیه‌ها در اثر مواد مضرى که از خون دفع میشود متورم نمیکردد و کاملاً سالم میماند.

ص ۸۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

جهت تورم کلیه و مثانه گل خشک نیلوفر آبی را بمقدار يك قاشق قهوه - خورى در آب جوش دم کرده روزی سه فنجان میل نمائید .
ص ۲۰۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

پانزده تاسی گرم برگ خشک اکلیل کوهی در يك لیتر آب دم کرده بعد از غذا يك فنجان بنوشند جهت ورم کلیه‌ها مفید است.
ص ۴۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

پنیرك چون دارای خاصیت مسهل وادرار آورملايمی است در تورم کلیه‌ها که بآن نقریت میگویند بهترین وسیله درمان و معالجه است و همچنین در عفونتهای مثانه، مقدار مصرف آن دوتا بیست گرم در يك لیتر آب برگ و گل پنیرك را جوشانده و بعداً پنج دقیقه هم دم کرده میل کنند. تفصیل خواص دیگر آن در این کتاب در قسمت درد سینه و سرفه شرح داده شده است.
ص ۷۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

گل طاوسی در معالجه ورم کلیه تجویز میگردد . گل طاوسی دارای خواص ادرار آور ، تصفیه کننده خون و مقوی قلب و اعصاب نیز میباشد و اشتها را هم باز میکند. مقدار مصرف آن يك قاشق قهوه خورى در يك فنجان كوچك روز اول يك فنجان و رفته رفته مقدار آن را زیاد میکنند تا برسد بروزی حداکثر سه فنجان.

ص ۱۹۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

برنشیت یا سینه پهلوی یا ذات الریه

برنشیت - ورم ریه مرضی است که در ریه بهم میرسد و عوارض آن عبارتست از ورم نایزومه و شاخه‌های قصبه الریه سرفه‌های دردناک خارج شدن اخلاط ساده یا چرك دار که گاهی خون هم در آن دیده میشود نوعی از آنرا که در زمستان در اثر سرما خوردگی بروز میکند برنشیت حاد و نوعی دیگر را که کهنه و جاگیر شده باشد برنشیت مزمن میگویند.

ذات الریه - ورم شش درد و ورم و چركی که بر اثر سرما خوردگی و کریپ

در ریه پیدا میشود پنومونی را در فادسی سینه پهلو میگویند.
ص ۵۰۷ - فرهنگ عمید

عفونتهای ریوی

انجیر با خرما و کشمش و عناب اگر آنها را با اندازه مساوی با یکدیگر ترکیب کنند و در یک لیتر آب بجوشانند برای عفونتهای ریوی بسیار مفید است اگر دسترسی باین چهار میوه نبود پنج تاده عدد انجیر خشک را در شیر بجوشانند و مصرف کنند.

ص ۱۶۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سیب سرشار از ویتامینهای (A و B و C) و مواد چربی و تانن، آسید مالیک، سلولوز میباشد سیب دارای مواد آهنی و آهک - کلسیم - فسفر - منیزیم - پتاسیم - سدیم - سیلیس میباشد مصرف سیب را برای اشخاصیکه مبتلا به امراض ریوی شده اند تجویز میکنند که آب شیرین و خوشمزه آنرا بنوشید.
ص ۱۹۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

۳۰ تا ۴۰ گرم برگ ریشه گزنه را در یک لیتر آب دودقیقه بجوشانند و در مدت ۴۸ ساعت آنرا در بین غذا مصرف نمایند یک فاشق دسرخوری از برگهای خشک کوبیده شده گزنه را مدت ده دقیقه در یک لیتر آب جوشانیده بادم کرده و پیش از هر غذا یک فنجان میل کنند برای چیدن برگهای گزنه دست را باید از پائین بیالابد که دست را نگزد در هر صورت برگ تازه گزنه بهتر از خشک آنست تفصیل آن در صفحات معالجه رماتیسم شرح داده شده.

ص ۴۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

آوبشن شیرازی یکی از گیاهان شفا بخش است که در درمان و معالجه بیماریهای مختلف اعجاز میکند و از این جهت است که باید آنرا از گرانها ترین گیاهان داروئی روی زمین بدانیم دم کرده ده گرم (۴ مقال) آوبشن برای عفونت ریوی مصرف میشود.

ص ۸۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش و ص ۴۹ - کلها و گیاهان شفا بخش

جوشانده برگهای کرفس بمقدار سی گرم در یک لیتر آب مخلوط با شیر در بیماریهای ریوی و گرفتگی صدا داروئی است عالی.
ص ۴۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده برگ و گل سیب زمینی بمقدار سی گرم در يك لیتر آب که با
عسل شیرین کنند در عفونتهای ریوی مفید است .

ص ۸۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برگهای پر سیاوشان کوچک و میخی شکل است و از گیاهانی است که
دارای لهب نباتی موسیلاژ است و عطری ضعیف و طعمی گس دارد. اخیراً که در
آزمایشگاه آنرا تجزیه کرده اند معلوم شده است دارای موسیلاژ
قند- تانن- آسید مالیک و يك ماده تلخ بنام کاپیلارین و کمی اسانس است.
برگهای آن برای معالجه امراض عفونتهای نزلای مثانه و ریه مصرف
میشود. مقدار آن در موارد بالاده تا پانزده گرم در يك لیتر آب یک ساعت
دم کنند .

ص ۷۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

گیاه سبز آب برای امراض عفونتهای ریوی - نزلهای ریوی مزمن
مفید میباشد و مقدار مصرف آن يك قاشق دسر خوری در يك لیوان آب جوش
دم کرده که ده دقیقه به دم باشد روزی سه فنجان در هر وعده يك فنجان مصرف
نمایند.

ص ۱۱۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

گلهای پامچال داروی مؤثری برای برنشیت و سرفه های مزمن و
زکامهای منزوی و گریپ میباشد مقدار مصرف آن ۲۰ تا ۲۵ گرم در آب جوش
ده دقیقه دم کرده میل کنند برای معالجه سینه پهلو و برونشیت مفید
خواهد بود.

ص ۷۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

کسانیکه برنشیت گرفته اند و یا برنشها ورم کند مقدار ۱۰ تا ۲۰ گرم گل
پنیرک را در يك لیتر آب بمدت ۵ دقیقه جوشانده ۵ دقیقه دم کرده مصرف
نمایند بسیار مفید است.

تفصیل خواص دیگر آن در این کتاب در قسمت سینه و سرفه شرح داده
شده است.

ص ۷۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

از عناب نوشابه تسکین دهنده و تصفیه کننده خون تهیه میکنند
که در امراض برونشیت و زکام و برونشها و روده ها مصرف میشود. طرز
تهیه آن چنین است :

سی تا شصت گرم عنب رادریك لیتر آب نیم ساعت میجوشانند وقتی خنك شد هر قدر خواستند آنرا مینوشند.

ص ۱۴۳ - گلهای و میاهان شفا بخش

مصرف دم کرده گاو کوتی در مورد بر نشیت مفید و مؤثر میباشد مقدار پانزده تا بیست و پنج گرم دريك لیتر آب دم کرده مصرف نمایند.

ص ۱۷۲ - گلهای و میاهان شفا بخش

شیره ای که از برگهای تازه گل بنفشه خارج میشود اگر بخواهند این شیر را بجای مشعل مصرف کنند مقدار ۵ تا ۸ گرم آن در دريك لیتر آب جوشانده ده دقیقه دم میکنند و این جوشانده خلط آور است و در مورد درد سینه و بر نشیت زكام و نزلهای مزمن و تب و درد گلو مفید است.

ص ۱۷۸ - گلهای و میاهان شفا بخش

دم کرده گل و برگ ختمی که بدسایه خشك شده باشد مقدار بیست تا سی گرم دريك لیتر آب برای معالجه و درمان بر نشیت، زكام و درد گلو بسیار مفید است.

ص ۱۸۳ - گلهای و میاهان شفا بخش

دم کرده گل شقایق بمقدار چهار تا ۱۰ گرم گل خشك شده دريك لیتر آب جوش بمدت ده دقیقه دم کنند در مدت ۲۴ ساعت در سه فنجان مصرف کنند برای امراض بر نشیت، سرفه های عصبی، آنژین، بیخوابی مفید است.

ص ۱۸۹ - گلهای و میاهان شفا بخش

۲۰ تا ۴۰ گرم گل گاوزبان رادریك لیتر آب دم کنند نوشیدن آن در بر نشیت و سینه پهلو داروی مؤثری خواهد بود این گیاه دارای مقداری موسینلاز (لعاب نباتی) است که از عوامل ملین و لمایی محسوب میشود عرق وادار آور است مصرف دم کرده گل گاوزبان بترتیب بالا علاوه بر اینکه عرق آور است بعمل مسامات بدن کمک می کند و مخلوط آن با سنبه العلیب و لیموی عمانی برای همه مخصوصاً خانمهای حامله مفید است.

ص ۱۹۶ - گلهای و میاهان شفا بخش

گل ماهور یا خرگوشك - خواص اصلی این گیاه این است که سینه را نرم میکند، مسکن، ملین، ادرار آور است. دم کرده گلهای ماهور بمقدار ده تا چهل گرم در يك لیتر آب در بیماری بر نشیت و سینه پهلو بلغم آور است و اشخاصی

که مبتلا به تنگی نفس و آسم هستند بامصرف این دم کرده آرامش و راحتی در خود احساس خواهند کرد.

ص ۱۹۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده مریم تخودی يك قاشق دسر خوری در يك لیوان آبجوش مدت ده دقیقه برای معالجه برونشیت مصرف میکنند باید هر روز سه تا چهار فنجان از آنرا بنوشید این گیاه بنام گلپوره هم معروف است.

ص ۲۰۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

سیر برای مداوای برونشیت مفید است میکرهای و باو کریپ وعده زیادی از میکروبها را نابود میسازد.

ص ۲۴۲ - اعجاز خوراکیها

گیاه بادآور را بمقدار بیست تا شصت گرم در يك لیتر آب دم میکنند و در عفونتهای سینه پهلوی و انواع تب تجویز میشود. مشخصات طبیعی این گیاه در این کتاب در قسمت در دسر بنام میکرپ شرح داده شد.

ص ۵۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

هنگام سینه پهلوی و حتی سل ریوی اگر سینه و پشت را با روغن زیتون مالش دهید باعث تسریع در شفای بیمار خواهد شد.

ص ۱۰۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

گیاه سبز آب مقدار يك قاشق دسر خوری برای يك لیوان آبجوش ده دقیقه دم کرده روزی ۲ تا ۳ فنجان مصرف نمایند.

ص ۱۱۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

شیر گیاه برای برونشیت، نزله، برونشیت های سیاه سرفه مفید است مقدار مصرف آن پنجاه تا صد گرم در يك لیتر آب جوشانیده مصرف نمایند.

ص ۱۴۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

شیر خشت کاملترین دارو در بیماری برونشیت مزمن و حصبه است ده تا صد گرم در آب گرم و شیر مصرف می نمایند. شیر خشت دارای مواد قندی و صمغی است. ملین و خنک است ولی قوه باه را ضعیف میکند.

ص ۱۴۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

پياز بواسطه کوکردی که دارد برای خون ضد عفونی است. کوکرد پياز وقتی وارد خون شود و در ریه ها وارد گردد با عفونتهای

مجارى تنفس مثل برونشيت وغيره مبارزه ميكند.

ص ۸۶ - ميوه ها و سبزيهاى شفا بخش

انجير براى برونشيت هاى كهنه داراى خاصيت معروفى است اگر چهل تا صدويست گرم انجير خشك را با يك ليتر آب بجوشانند جوشانده اى بدست ميايد كه مصرف آن مفيد است .

انجير خشك را ميكوبند و ميسابند و بجاي قهوه مصرف ميكند .
مصرف كرد انجير بجاي قهوه در بيماريهاى برونشيت، سينه پهلو و سياه سرفه مفيد است .

ص ۱۶۷ - ميوه ها و سبزيهاى شفا بخش

براى ضد عفونى برونشها و عفونتهاى مجارى تنفس، آمم، گريپ، سياه سرفه مصرف ميشود مسكن و ضد درد و تشنج مقدار مصرف آن سى تا پنجاه گرم گل خشك اسطوخودوس را در يك ليتر آب دم کرده روزى سه تا چهار بار هر دفعه يك فنجان از آنرا بنوشند .

ص ۲۹ - گله ها و مياهاى شفا بخش

اكليل الملك براى معالجه نزاله برونشها و ورم عقب حلق بايد دم کرده آنرا بمقدار بيست تاسى گرم در يك ليتر آب بعد از هر غذا مصرف نمود .

ص ۳۹ - گله ها و مياهاى شفا بخش

آب هويج خام را ساده و يا باشير ميتوانند مخلوط كنند و بخورند مخلوط آب هويج و شير در دفع ترشحات برونشها و ريدها فوق العاده مؤثر است ضد مرض قند است.

ص ۳۶ و ۳۸ - ميوه ها و سبزيهاى شفا بخش

شاهى سرشار از ويتامينهاى (A و B) و ويتامين (C) آن خيلى زياد است داراى آهن، مس، منگنز، آهك، گوگرد، يد، كاروتن كه بافته بدن را جوان ميكند ميباشد از سبزيهاى خنك است و مواد معدني را ببدن ميرساند. كمبود ويتامين را بر طرف ميكند، اشتها آور و ادرار را زياد ميكند. مقوي، ملين و خون را تصفيه مينمايد. به مبتلايان برونشيت تجويز ميكردد. شاهي را بايد خام خورد اگر پخته شود ويتامين آن از دست ميرود. اگر شاهي را خورد كنند در مجاورت هوا بگذارند زرد شده مسموم ميكردد.
ص ۴۴ - ميوه ها و سبزيهاى شفا بخش

بر گهای سفت و خارجی کلم را که معمولاً مصرف نمیکند و دور میریزند دارای خواص بیشماری است و در مورد سینه پهلوی و برونشیت استعمال میشود (ضداد کلم) برای مصرف آن باید برگها را بكمك يك بطري و یا يك نورد صاف کرده و کمی در آتش گذاشت تا پزند بعد آنرا روی محلی که دردمیکند گذاشت و با پارچه پشمی هر روز دو یا سه مرتبه تجدید کرد.

در سینه پهلوی باید برگهای سفت خارجی کلم رپوارو (تره فرنگی) را خورد کرد و پخت و یک لیوان سرکه بآن اضافه کرد و تا گرم است روی سینه و پهلوی گذاشت.

ص ۷۳ و ۵۰ - میوه ها و سبزیهای شفابخش

سالاد کاهو و کلم ضد برونشیت میباشد.

ص ۱۲۷ - اسرار خوراکیها

محلول جوشانده تخم کاهو بمقدار یک قاشق قهوه خوری در یک فنجان آب تجویز میگردد برای معالجه سینه پهلوی نیز مفید است.

ص ۶۴ - میوه ها و سبزیهای شفابخش

تخم شلغم را اگر بکوبند و بمقدار شش گرم در دم کرده برگ تیول مصرف کنند ترشح عرق وادرار را تحریک میکند.

ص ۶۴ - میوه ها و سبزیهای شفابخش

آوبش تازه و خشک آن را در بیماریهای برونشیت، گریپ، آسم، زکام مصرف میکنند مقدار دو مثقال در یک لیتر آب دم کرده روزی ۵ تا ۶ فنجان میل کنند دم کرده رقیق آن را میتوان جانشین چای صبح و عصر کرد و آنرا با عسل شیرین نموده مصرف کرد.

ص ۸۳ - میوه ها و سبزیهای شفابخش ۴۹ و ۴۸ میوه ها و سبزیهای شفابخش

نزله های ریوی

سی تا شصت گرم ریشه شنگ را در یک لیتر آب مدت نیم ساعت بجوشانند و صبح ناشتا و بین غذاهای اصلی بخورند. مصرف این جوشانده برای اشخاصیکه مبتلا بنزله ریوی شده اند توصیه شده است.

ص ۸۲ - میوه ها و سبزیهای شفابخش

اگر جغمری خرد کنند و در شیر گرم بریزند و صبح ناشتا بخورند برای
معالجه نزله‌های ریوی مفید است.

ص ۱۸۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

آب برگهای تازه غازیاغی اگر با شیر مخلوط شود برای نزله ریوی بسیار
مؤثر و مفید است.

ص ۱۵۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

گلهای نیلوفر آبی بو و عطر مطبوعی دارد مشخصات آن است هنگام طلوع
خورشید از سطح آب بیرون آمده و بازو شکفته میشود و با غروب آفتاب بسته و در
آب فرو میرود.

گلهای نیلوفر و ریشه آن برای معالجه نزله‌های ریوی - تورم کلیه و مثانه
و سوزش ادرار مصرف میگردد و مقدار مصرف آن یکقاشق قهوه خوری گل خشک
نیلوفر آبی در یک فنجان آب جوش است که مدت ده دقیقه باید آن را مکرر کرده روزی دو
یا سه فنجان از آنرا مصرف نمود.

ص ۲۰۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

ذات الریه

آب پیاز خام را گرفته با آب لیمو مخلوط کرده بخورید تا مرض شما
برطرف شود.

ص ۱۳۹ - اسرار خوراکیها

آب شلغم آب هویج و آب کرفس خام در صورتیکه با آب لیمو مخلوط
شود ذات الریه را معالجه میکند.

وقتی حس میکنید سرما خورده اید قدری آب لیمو را با آب گرم مخلوط
کرده قدری عسل بدان افزوده بنوشید برای ذات الریه مفید است.
ص ۱۴۹ - اسرار خوراکیها

سنبله و دانه‌های گل فندق معرق بوده درمان ذات الریه میباشد.

ص ۲۲۷ - اسرار خوراکیها

جوشانده پنچ تا شش برگ کلم قرمز در یک لیتر آب برای رفع
اختلالات ریوی و گرفتگی صدا توصیه شده است.

ص ۵۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

فصل بیست و یکم

مبتلایان به سل

میکروب سل در گرد و غبار و هوا موجود است و در بدن ما بارها وارد شده و در زوایای آن لانه کرده است معذک ما مسلول نیستیم ولی چه بسیارند اشخاصیکه میکرب سل در بدنشان نیست ولی چون کمبود کلسیم دارند علائم سل در آنها مشاهده میشود و دیر یا زود مسلول بودن آنها ظاهر میگردد سل مرض (کمبودی) است و میکرب سل ابتدا در ایجاد این مرض دخالت ندارد فقط وقتی در اثر کمبودی شخص دچار این مرض شد بدنش مستعد برای ورود میکرب سل میگردد و همچنین است سایر بیماریها: و حال چند نسخه برای درمان بیماری سل ذیلا توضیح میدهیم.

ص ۲۱ - اسرار خوراکیها

پوست خیار سبزداری ویتامین (C) میباشد خیاری را که از صبح تا عصر در روی بوته آفتاب خورده است چنانچه قبل از آنکه آفتاب از روی آن رد شود خیار را چیده و همانجا بخورید دارای ویتامین (D) بوده برای نرمی استخوان و معالجه سل بسیار نافع است.

ص ۱۲۸ - اعجاز خوراکیها

کسانیکه مبتلا بسل میباشد میتوانند بمقدار يك قاشق دسرخوري كل سبزاب را بمدت ده دقیقه در يك لیوان آبجوش دم کرده و هر روز دو الي سه فنجان مصرف نمایند.

ص ۱۱۹ - کله‌ها و گیاهان شفابخش

سل ریوی

در قدیم مدت زمان درازی کسان را که مبتلا به سل ریوی شده و از ریه آنها خونریزی میشده معجونی میدادند که از گل سرخ خوشک (محمدی) و شکر و گلاب ترکیب شده و بنام گلقدن معروف بود و اعتقاد داشتند که این معجون سل ریوی را معالجه میکند.

ترتیب تهیهء معجون گلقدن

۷۵۰ گرم شکر را با ۲۵۰ گرم گل سرخ درهاون کوبیده و نرم میکنند و بعد آنقدر روی آن گلاب میریزند و آنرا هم میزنند که مخلوط خمیری شکل شبیه به عسل بدست بیاید و آنرا مصرف میکنند شلیمی مینویسد در ایران گلقدن را باین ترتیب میسازند که گلبرگهای گل سرخ را با خاکه قند میکوبند تا خمیر سفیدی بدست بیاید بعد این خمیر را در آفتاب میگذارند تا تخمیر شود و قدرت مسهلی آن زیاد گردد و گاهی برای اینکه خمیر زودتر بدست بیاید بآن آب ویا گلاب میریزند و عقیده دارد حتی الامکان از زدن گلاب و آب خودداری شود.

ص ۱۸۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

فندق سرشار از ویتامینهای (A و B) و مواد چربی و سفیده ای دارای آهن - کلسیم و آهک میباشد دارای پنجاه درصد وزن خود روغن مایع است و بی اندازه مغذی میباشد فندق مثل گردو و بادام برای تغذیه اشخاص مسلول دارای خواص مؤثری است.

تجربه ای که اخیراً در آزمایشگاه از فندق شده ثابت گردیده که فندق دارای فسفر - پتاسیم - گوگرد - منیزیم - کلسیم - سدیم - مس میباشد.

فندق را اگر کمی بو بدهند طعم آن بهتر میشود و مواد روغنی آن بیشتر از وقتی که خام است زیاد میگردد.

ص ۱۷۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

گردو سرشار از ویتامینهای (A و B) و مواد روغنی و سفیده ای دارای آهن، آهک و فسفر و روی و مس میباشد.

پنجاه درصد وزن آن چربی است. به همین جهت خیلی مغذی است و برای

غذای اشخاصی که مبتلا به اسهال هستند تجویز می‌گردد اگر بمقدار زیادی خورده شود باعث ورم سقف دهان و گلو و لثه‌های دندان می‌شود اگر اتفاق افتاد که مقدار زیادی گردد خورده باشید بهتر است دهان خود را با آب بشوئید. بر گهای کرده دارای مقدار زیادی تانن می‌باشد و برای بیماری‌هایی چون اسهال دارویی گران بها است ۲۵ گرم برگ خشک کرده را در یک لیتر آب دم کنند و بجای آب آنرا بخورند.

ص ۱۷۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

دم کرده پوست گردو برای مداوای سستی استخوان بسیار نافع است.
ص ۲۲۷ - اسرار خوراکیها

توت فرنگی سرشار از ویتامین‌های (ب و ث) و قند و سلولز و مواد چربی و آلبومی نوئیدی است دارای آهن، آهک، فسفر، منیزیم، پتاسیم، سدیم، سیلیس، ید و برم می‌باشد.

توت فرنگی دارای موادی است که املاح معدنی را زیاد کرده و بدن را تقویت میکند. و آنرا برای اشخاصی که ضعیف و یا مسلول هستند تجویز میکنند.

این میوه رانه تنها بعد از غذا بعنوان دسر میتوان خورد بلکه اگر قبل از غذا هم خورده شود اشتها آور است این بیماران اگر هر روز بمقدار کافی توت فرنگی مصرف کنند، علاوه بر جذب املاح معدنی بمقدار لازم ویتامین (ث) را نیز مصرف خواهند کرد.

این ویتامین در توت فرنگی بمقدار کافی وجود دارد.

ص ۱۵۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

خرنوبه چون دارای قند است عمل مفیدی در اشخاصی که مبتلا به اسهال و یوی می‌باشند انجام میدهد و ویتامین (A) آن سلولهای بدن را ترمیم و تجدید کرده و یکی از عوامل تجدید جوانی می‌گردد.

ص ۱۶۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش و ص ۲۱۹ - اسرار خوراکیها

به سرشار از ویتامین (A و B) دارای املاح آهنی و تانن است و برای اشخاصی که ضایعات ریوی دارند فوق العاده مفید است و بهمین جهت است که مصرف آن راه مسلولین توصیه میکنند. به را باید رنده کنند و یک قسمت آنرا با سه قسمت سیب مخلوط نموده خامه شیرین بآن بزنند و مصرف کنند.

ص ۱۷۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

مبتلایان به ضعف و بیماری سل میتوانند اسفناج را جوشانده و آب آنرا بنوشند.

ص ۲۳۵ - اسرار خوراکیها

سیر برای مداوای سل سینه مفید و ضد عفونی کننده قوی برای نابودی میکروبها است.

ص ۲۳۲ - اعجاز خوراکیها

مصرف سیر را در مورد آسم، برونشیت، سیاه سرفه و سل ریوی تجویز کرده اند در مورد این بیماریها و همچنین در موقعی که امراض بطور مسری شیوع مینماید باید دوجه سیر را در یک فنجان شیر انداخته و جوشانیده و آنرا گرم گرم نوشید برای کودکان شیر خوار و امراض جلدی مضر است. زیرا در مورد بچهها شیر را فاسد کرده و آنها را مبتلا به نفخ شکم و دل درد میکند.

ص ۲۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

کلم سرشار از ویتامین های (A و B و C) بوده و دارای ارزش غذایی زیادی میباشد کلم چون دارای ید و آهن زیاد و آرسنیک میباشد اشتهای آور و نیروی جوانی می بخشد رنگ قیافه را قشنگ کرده چاق میکند همینطور به بدنهای ضعیف مخصوصاً کسانی که دچار سل یا اختلالات رشدی شده اند نیرو و قوت میدهد.

ص ۴۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

شلغم سرشار از ویتامین (A و B و C) و دارای مواد آهکی میباشد و از سبزیهای نادری است که دارای آرسنیک هستند و این ماده در درجه اول برای بیمارانی که علت بیماری آنها فقر غذایی و تحلیل قوا و سل میباشد بسیار مفید است بدن انسان بیش از چند میلی گرم از این ماده ندارد.

ص ۶۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

شاهی سرشار از ویتامین های (A و B) و مقدار ویتامین (C) آن خیلی زیاد است. دارای آهن، مس، روی، منگنز، کوکورد و ید، پرو. ویتامین (A) که بافته های بدن را جوان میکند. شاهی از سبزیهایی است که خنک و مواد معدنی را به بدن میرساند و بمبتلایان بیماری سل تجویز میگردد. شاهی را بایستی خام خورد اگر بهزید خواص خود را از دست میدهد.

شاهی را اگر خورد کرده در مجاورت هوا بگذارند زرد شده مسموم میگردد.

ص ۴۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

بادام غذای فیزیکی برای اشخاص است که ضعف و مستول هستند و برای اطفال بسیار مفید است بادام شیرین و گندم پخته را با هم کوبیده بخورند دارای مقدار زیادی فسفر - پتاسیم - منیزیم - آهک - گوگرد - کلسیم ، سدیم ، آهن است برای امراض مغزی عصبی ، موشقده ، ضعف قوای دماغی بهترین درمان است .

ص ۲۲۳ - اسرار خوراکیها

سنبه و قاقله و زعفران و عاقر قرجا و بنذالنج و فلفل سفید اجزا را مساوی بگیر و ورفیون را دو برابر و تمام اجزا را سائیده از حریر بیرون کیند و با عسل که کفش را گرفته باشند خمیر کیند و بشد یک نخود با آب گرم در سه شب بخورند .

ص ۱۸۳ - حلیه المنقین

نان برنج برای مرض سل مفید است دردها را دریدن میکند .

ص ۴۷ - حلیه المنقین

خرفه فتح سده میکند مرض سل را مفید و از مرض خوره درمان میدهد و اشتها آورده می باشد .

ص ۲۸ - حلیه المنقین

میخک را در بیماری سل استعمال مینمایند .

ص ۲۲۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

فصل بیست و دوم

در امراض چشم

ورم و درد چشم حتی چرکی

اگر چشم شمدرد میکند یا ورم چرکی کرده است بر گهای جعفری را
له کنید بنکل ضمد روی آن بگذارید درد و ورم آنرا بر طرف میکند .
ص ۱۰۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

دمکرده جای مخلول خوبی برای شستشوی چشم است .
ص ۴۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

۲۰۰ گرم ریشه شیرین بیان را در یک لیتر آب آنقدر بجوشانید تا سه چهارم
آب آن تبخیر گردد و کم شود سپس این جوشانده غلیظ را برای شستشو و کمپرس
چشم نیز وقتی مبتلا به ورم ملتحمه و یا بلناریته شده مفید است .
ص ۱۵۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

۳۰ تا ۴۰ گرم غازیاغی را اگر در یک لیتر آب دمکنند بصورت کمپرس
روزی سه بار روی چشم بگذارند ورم و درد چشم را ولو چرکی هم باشد معالجه
کرده و شفا میدهد .

ص ۱۵۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

دمکرده برگهای توت وحشی (تمشك) با آبی که جو را در آن خیس
کرده باشند بمقدار ۱۵ گرم در یک لیتر آب برای شستن چشم وقتی ورم کند
مفید و مؤثر است . بیش از ۵ دقیقه نباید جوشانید .

ص ۱۵۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

گل شقایق را بصورت ضماد درمورد معالجه تورم چشم بکار میبرند.
ص ۱۹۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

اگر ۳۰ تا ۴۰ گرم گل بر کهای گندم را در یک لیتر آب دم کنند محلول شستوی عالی و ممتازی برای شستن چشم خواهید داشت که هر نوع درد چشم و تورم و ورم ملتحمه را معالجه خواهید کرد بشرط اینکه هر روز دوبار با این محلول چشمان خود را بشوئید.

ص ۱۹۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده سی گرم گل و برگهای اکلیل الملك در یک لیتر آب داروی مفیدی برای شستوی چشمها درمورد ورم ملتحمه، ورم پلکها، بلفاریته میباشد.

ص ۳۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

ضماد کاهو پخته با کمی روغن زیتون برای معالجه ورم چشم و چشم درد نیز مفید است و برای ورم و درد چشم شستوی چشم را با محلول جوشانده تخم کاهو بمقدار یک قاشق قهوه خوری در یک فنجان آب تجویز میکنند.
ص ۶۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آماس و جوش پلك چشم

کمپرس جوشانده برگ کردو بمقدار ۵۰ گرم در یک لیتر آب برای ورم و جوش پلك چشم و تناول استعمال می گردد.

ص ۱۷۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای معالجه آماس پلك چشم باید سیب زمینی خام را رنده کرد و در گاز (پارچه مخصوص بانمان) بگذارند و مدت ۱۵ دقیقه روی چشمان در حالیکه آنها را بسته جا دهند این معالجه را در مدت دو یا سه ساعت در هفته تکرار کنند.

ص ۷۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

گل مژه یا جوش پلك چشم را اگر با یک حبه سیر که بدو قسمت کرده اید بمالید بر طرف میشود.

ص ۲۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

دمکرده گل بابونه که بنام آقطی هم معروف است مقدار ۲۰ گرم در یک لیتر آب جوش مدت سی دقیقه بشکل محلول و کمپرس برای شستن چشم مخصوصاً وقتی که بلك جوش میزند و باورم ملتحمه پیدا میشود شستشو میدهند .
ص ۵۴ - ملها و میاهان شفا بخش

قرمزی چشم و ورم پلکها

اغلب وقتی زیر آفتاب شدید تابستان میمانیم چشمان ما قرمز و پلکها ورم میکند برای رفع قرمزی چشم و ورم پلکها نیز این کمپرس مفید است ولی در موقع عمل باید توجه داشته باشید که چشمها کاملاً بسته باشد تا مایع کمپرس وارد چشم نشود مقدار سی تا چهل گرم غازیای را در يك لیتر آب دم کنید بصورت کمپرس روزی سه بار روی چشم بگذارید .
ص ۱۵۴ - ملها و میاهان شفا بخش

چشم هر کسی که از نور میترسد ویتامین (ب^۱ B₁) و ب^۲ B₂) مصرف نماید .
ص ۱۸۸ - اعجاز خوراکیها
ویتامین ب^۱ دو مخمر آبجو، اسفناج، هویج، زرده تخم مرغ؛ جگر- مرغ، شیر گاو (نجوشیده) سبوس برنج، پنیر، سیب زمینی و جوانه کندم وجود دارد .
منابع مهم ویتامین ب^۲ مخمر آبجو، شیر خشک، گردو، عسل، اسفناج، سفیده تخم مرغ، خربزه، بلوط میباشد میزان احتیاج روزانه ۳ میلیگرم است .

شبکوری

مصرف ویتامین (A) که در سبزیجات جوان میباشد درمان شبکوری است و شرح استفاده از آن در قسمت (ویتامینها و اثر آن در بدن) داده شده این ویتامین تولید اشک میکند و چشم شستشو میشود. منبع این ویتامین در روغن کبد ماهی، سرشیر، کره، زرد، خامه، جگر، قلوه گوساله و گوسفند و در کاروتن (رنگ زرد) هویج و زردک و زردآلو و نارنج، پرتقال، کدو زرد، جوتنه، کندم، لیمو، سبزیجات زرد، اسفناج، جعفری وجود دارد. تقویت کننده اسید آمینه میباشد .

ص ۱۲۲ - سرخ خوراکیها و ص ۱۴۵ - اعجاز خوراکیها و ص ۱۶۶ - کدزنامه برای يك زندگی نوین

ورم سرمازدگی از برف

بخور پوست و تخم خریزه با هم جهت ورمی که از سرمازدگی و برف در چشم بهم رسیده باشد بسیار نافع است
ص ۱۴ جلد ۵ - راهنمای نجات از هر يك مصنوعی

نزول آب از چشم

ضماد ترب با عسل از خارج چشم برای نزول آب از چشم مفید است.
ص ۱۵ جلد ۵ - راهنمای نجات از هر يك مصنوعی
و همچنین چکانیدن روغن زیتون در چشم اولادیش آب چشم را بر طرف
و در ضمن تقویت هم میکند.
ص ۴۴۱ - اسرار خوراکیها

آب مروارید

آبلیمو و مخلوط با پیاز خام رنده شده را اگر بصورت ضماد در
آوردید و روی چشم آب مروارید آورده بگذارید در عرض چند روز از بین
میرود.

ص ۱۲۴ - اسرار خوراکیها

تقویت نور چشم

گلبرگ تازه گل سرخ را اگر روی چشمان خود بگذارید بنده چشمها
شما قوت میدهد گمانیکه بقوت چشم خود علاقه دارید گلبرگهای تازه گل
سرخ را روی چشمان خود گذاشتن و بادهستمال بینند و بخوابند و صبح باز
کنند اثر بسیار مفید خواهد داشت.
ص ۱۸۸ - گلها و میاهان شفا بخش

اگر آبلیمو هر شب يك قطره بچشم بچکانید نور چشم را زیاد میکند.
ص ۱۴۲ - اسرار خوراکیها
چکانیدن روغن زیتون در چشم نیروی با صره را تقویت و ریزش آب
چشم را هم بر طرف میکند.

ص ۳۳۱ - اسرار خوراکیها

کلم مقوی قوه بینائی میباشد و همچنین شلغم و آب برگ ترب هم در چشم بجا کنید تیز کننده قوه باصره است.

ص ۱۵ جلد ۳ - راهنمای نجات از مردم مصنوعی ص ۲۲۲ - اسرار خوراکیها

منافع سرمه کشیدن

در کتاب عتیقی که در کوفه دیده شده که این نسخه در خزانه سلیمان بن داود (علی نبینا و آل و علیه السلام) بوده و از آنجا منتقل بخزانة کسری نوشیروان شده تا آنکه بحضرت امیر (ع) رسیده و این نسخه صحیح است که مثل آن یافت نشده.

بگیرد از توتیای هندی ۲ درهم و از سرمه اصفهانی ۲ درهم و از ملح اندرانی ربع مثقال و از زعفران نصف قراط و از کافور یک حبه و از هلیج پنج دانه پس آب بر بالای هلیج ریخته و آنرا بگذار دباد کند و بزرگ شود پس از آن دواهای مذکور را در میان آن هلیج و آبهار ریخته و روی آتش نرمی بگذارند تا آنکه از آن آب که در ظرف بوده سه ربع بر چیده شود و یک ربع باقی بماند پس از آن آنها را در میان خرقة ریخته تصفیه نماید و آن تفاله را خشک نموده و نرم بکوبند و از آن در چشم بکشند در موقع غروب آفتاب پس اگر پیر مرد صدساله باشد نور چشم او بمثل نور آن در وقت کودکیش باذن اله معاودت نماید.

نگارنده نام داروها را با اصطلاح امروز و مقدار آنها را بمثقال تبدیل و ذیلا شرح میدهد. . . توتیای هندی و سرمه

اصفهانی از هر یک یک مثقال و نیم ملح اندرانی (مغز و دل نمک) است بمقدارش نخود زعفران هشت نخود کافور چهار گندم هلیج همان هلیله سیاه میباشد.

سرمه کشیدن در شب نفع میرساند بینائی را تقویت میکند و چشم را جلا و موی مژه را رویانده و محکم میکند و هرگز آب سیاه نمیآورد و روز هم زینت است و آب ریختن چشم را زایل میگرداند و قوت جماع را زیاد.

میلی از آهن و سرمه دان از استخوان تهیه نمائید و دواهای گفته شده در بالا را که بصورت پودر نرم درآمده در سرمه دان ریخته بشرح زیر در چشم بکشید.

حضرت رسول اکرم (ص) پیش از خواب سرمه میکشیده اند چهار

میل در دیده راست و سه میل در دیده چپ از حضرت امام رضا (ع) منقول است که هر که را ضعف در باصره بهم رسد هفت میل از سرمه سنگ در وقت خواب در چشم کشد، چهار در چشم راست و سه در چشم چپ.

هرگاه زیر چشمتان پف میکند

بعضی اشخاص مخصوصاً زنان گاهی زیر چشمتان پف میکنند این حالت یا در نتیجه جمع شدن آب و یا بعلت جمع شدن چربی میباشد علل بیخوابی ، یبنی، زکام، بیماریهای کلیه و غده تیروئید حساس بودن در مقابل بعضی مواد و ترکیبات که در لوازم آرایش یا غذا و غیره وجود دارد پس در هر مورد باید علت اصلی معلوم گردد تا بر طبق آن اقدام به درمان شود معمولاً در ابتدا ممکن است با دستورات و احتیاطات لازم که در زیر مینویسم آنرا بر طرف نمود. شبها قبل از خواب این قسمت را با مطبوخ گل گندم مدت ده دقیقه کمپرس و بعد خشک نمائید و بانوک اکشتان چند بار محکم مالش دهید. صبحها که از خواب بر میخیزید چشمها را با دست بمالید ولی همانطور مثل شب کمپرس نمائید هر دو یاسه روز یکبار در بینی خود از روغن اوکالیتوس ۵ درسد بریزید اگر این دستور کافی نباشد باید اقدامات پزشکی شود.

ص ۲۷ نامه ماهیة تندوست

امراض گوش

درد گوش و آمدن چرك و خون

پنیر بسیار کهنه شده را يك قدری بکیر و نرم بکویید و با شیر زن ممزوج و بر روی آتش نرم گرم کنید و چند قطره در گوش بریزید یا سداب را با روغن زیتون بپزید و چند قطره در گوش بچکانید.

ص ۴۷ - حلیة المؤمنین

در مواقع درد گوش شدید پیاز را در کوره یا خاکستر داغ بپزید و با کمی کره یتیمک مخلوط کرده و در پارچه خیلی نازک بریزید و این تاسمبون را در گوش فرو کنید پس از چند دقیقه درد گوش آرام خواهد شد. برای رفع درد گوش باید يك کلوله کوچک جعفری نمک زده با روغن زیتون را در سوراخ گوش گذاشت.

ص ۱۰۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

دم برگ کل سوسن سفید را در روغن فندق بخیسانند با آن میتوان

انواع درد گوش را آرام و ساکت کرد.

ص ۱۲۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

آب برگ بید پاک کنند؛ چرك گوش میباشد.

راهنمای لجات از مرك مصنوعی

آب لیمو ضد نزلۀ گوش است بشرط اینکه بخورد و موضعی هم با آب و پوست لیمو داده شود.

ص ۱۴۱ - اسرار خوراکیها

وزوز گوش

اگر گوش شما صدا میکند کمی روغن هسته حلوا بداخل گوش بکنید فوراً صدای گوش شما ساکت خواهد شد.

ص ۱۸۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اگر گوش شما وزوز میکند پنبه را با آب پیاز تر کنید و آن را در گوش بگذارید.

ص ۹۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اگر سده باشد علامتش طنین است یعنی صدای نرم و بلند و آب مرزنجوش و روغن بادام و آب پاپونه و آب ترباک هر کدام باشد در گوش بچکانند.

اگر حیوانی در گوش برود

اگر هزارپا در گوش رود روغن بچکانید تا بیرون آید.

اگر حیوانی در گوش رفته سبز زرد با آب گرم در گوش چکانند.

اگر آب در گوش رفته کف دست بر گوش گذارد چند قدم يك پایی ببرد

(لی لی کند) و چوب سبت یا چوب بادبان یا نی حمیر یا کاغذ کبود در گوش بگذارد و سر که در گوش بچکانند.

دفع کری گوش

سبب را در دیک کوچک ریخته و قدری آب بالای آن کرده و سردیک را

باخمیر بکیرید و گوش را به بخار آب بدارید تا چند مرتبه آنوقت شنوا خواهید شد.

ص ۵۰ - خزان منتظری

اگر کسی گوشش بر اثر عوارض رماتیسم کر شود يك تکه پنبه را با آب سیر مطوب کند و در گوش بگذارد بزودی احساس خواهد کرد ثقل سامعه او بر طرف شده و گوشش خوب میشود وقتی گوش درد گرفت وسط يك گاز که باید باندازه کافی دراز باشد يك سیر رنده شده را بگذارید و در گوش خود فرو کنید درد تخفیف یافت آنرا در آورید.

ص ۱۱۴ - پیوه ها و سبزیهای شفا بخش

زهره گاودا با آب انار در گوش بچکانید.

اگر کری از بلغم باشد روغن ترب صبح و شام در گوش بچکانید.

دستور ساختن روغن ترب: ۸۰ مثقال آب ترب را با ۳۰ مثقال روغن کنگد بجوشانید تا آب بسوزد و روغن بماند.

کری مادر زاد

پیه بی نمک خوک و مومیائی اصل در گوش بچکانید.

وسط ترب را خالی کرده روغن گل در آن بریزند روی آتش گذارند

تا بجوش آید پس از نیم گرم شدن چند قطره در گوش بچکانید.

راهنمای نجات از مردم مصنوعی

انواع درد سر

میگرن درد نصف سر

کسانی که مبتلا به میگرن هستند یا شبها خواب راحتی ندارند یا

مبتلا به زکام مغزی شده اند یا تشنج صورت دارند در این موارد يك قاشق

دسر خوری از گیاه خشک مرزنگوش را در يك لیوان آبجوش ده دقیقه

دم کرده و روزی دو تا سه فنجان از آنرا بنوشند.

ص ۲۱۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

تخم کاسنی را بکوبند با کلاب ییامیزند و بر سر نهند بهبودی حاصل نماید.

ص ۱۲ - جلد ۲ - راهنمای نجات از مرگ مصنوعی

ضمادی که از پیاز خام رنده شده درست میکنید اگر بر روی پیشانی بگذارید سردردهای شدید نیمه سروسردهای عصبی آرام میکند.

ص ۹۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

باید بادام تلخ را کوبیده و بشکل ضماد در آورد و آنرا روی قسمتهایی که درد میکند گذاشت.

ص ۱۲۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

وقتی سرشما درد گرفت و دچار میگرن شدید گیلاس را له کنید و روی پیشانی خود بگذارید پس از چند دقیقه درد را ساکت میکند.

ص ۱۲۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

کمپرس آب لیمو که کمی هم بآن نمک زده باشند با برشهای نازک لیمو انجام دهید فوراً سردردهای شدید (میگرن) و انواع سردردهای عصبی را آرام میکند.

ص ۱۲۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

کلم مسکن درد سراسر و این بعلت گوگرد آنست که میکروبیهای سم‌زای معده را نابود می‌سازد کلم را با روغن زیتون و آب لیمو و کمی نمک، سالاد کرده بخورید.

ص ۲۲۲ - اسرار خوراکیها

کسانی که بدردسرهائی که با گریپ همراه دچار میشوند باید بعد از هر غذا دو فنجان دم‌کرده ۲۰ تا ۳۰ گرم گل بابونه را که سی دقیقه در یک لیتر آب جوش دم‌کرده اند مصرف نمایند ولیکن بانوان آبستن از مصرف آن خودداری نمایند.

ص ۵۴ - گیاهان و سبزیهای شفا بخش

چنانچه مقدار یک قاشق دسر خوری گل‌های خشک یا برگ باد آورد را در یک لیوان آب جوش ده دقیقه دم کرده و قبل از غذا یک فنجان از آنرا بخورند بهبود محسوس را در حالت خود حساس نمایند. باید کل و برگ‌های نزدیک بگل را قبل از اینکه کاملاً باز شود چید و در آفتاب خشک کرد.

ص ۵۶ - کله‌ها و گیاهان شفا بخش

مصرف عرق بهار نارنج برای معالجه انواع سردرد اثر نیکویی دارد .

ص ۶۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

مقدار ۲۰ تا ۲۵ گرم گلهای پامچال را در يك لیتر آب دمیكرده میل کنند برای کسانیكه مبتلا به سردردهای شدید نیمه سر (میكرن) هستند معالجه مینماید.

ص ۷۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

در موقع درد سرهای شدید نیمه سر كه بآن میكرن میگویند اگر اسانس سوسنبر را در روغن زیتون مخلوط و به محل درد بمالند آنرا برطرف خواهد کرد.

ص ۱۳۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

احتراز از گل سوسن سفید

عطر گل سوسن سفید میتواند سردردهای شدید و عصبی را ایجاد کند به همین جهت است كه نباید این گل را در اطاقهای در بسته مخصوصاً در اطاق خواب گذاشت.

ص ۱۳۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

تحریکی كه در موقع پوست كندن پیاز میشود دردهای شدید نیمه سر (میكرن) را بر طرف و زكامی را كه تازه شروع شده رفع میکند.

ص ۹۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برگهای سفت و خارجی كلم را كه معمولاً مصرف نمیکند و دور میریزند دارای خواص بیشماری است و در مورد میكران (انواع دردهای شدید نیمه سر) استعمال میشود.

برای مصرف آن باید برگ های كلم را بكمك يك بطري و یا يك نورد صاف كرده و كمی در آتش گذارد تا بپزد بعد آن را روی عضوي كه دره میکند گذاشت و با پارچه پشمي بست. هر روز باید این ضماد را دو یا سه بار تجدید کرد.

ص ۵۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برگه‌ها و ساقه خرفه برای رفع سردرد بطور ضاماد مفید و مؤثر است.
ص ۵۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

آویشن تازه و خشک آن در دردهای شدید و نیمه سراسیمه استعمال میشود
ده گرم که دو مثقال باشد در یک لیتر آب دم کرده میل کنید.
ص ۸۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اگر درد سرد در وسط باشد دلیل بر غلبه حرارت است معالجه‌اش
پارچه‌کتنانی را بر روغن گل سرخ و سرکه و یا شیر دختر تر کند بر سر گذارند و
مالیدن سرکه و نمک و همچنین مالیدن پوست نارنج و سرکه بر سر بسیار مفید
است.

اگر درد سر در پیش سر باشد علامتش سرخی رنگ و شیرینی دهن و
از غلبه خون میباشد گلاب و قند و آب لیمو شربت کند و میل کند و آب
آلو و تمر هندی مفید است و ظهر شربت عناب و کشنیز و شام آش عدس
میل کند.

اگر از غلبه صفر باشد علامت آن تلخی دهن و زردی رنگ صورت
و زردی بول باشد صندل با آب کشنیز بمالد و گل فیلوفر بو کند و تمر
هندی و آلو بخارا و خیار ترشی و شربت نارنج هر کدام موجود باشد میل
کند غذا آش کشک یا آش جو میل کند و روغن بنفشه و بادام بمالد و نمک بر کف
پا بمالد.

اگر پشت سر درد کند علامتش سفیدی رنگ و بسیاری آب دهن
آن از بلغم باشد مر بای هلیله میل کند غذا آش یا گوشت بچه کبوتر میل
کند و سکنجبین با آب تررب بخورد و قی کند بعد آب شبت میل کنند و
حمام برود.

اگر از سودا باشد علامتش گرفتنی رنگ است مایل بسپاهی شربت
افتمون و هلیله سیاه میل کند.

دستور ساختن شربت افتمون:

برای جمیع امراض سوداوی نافع است - هفت مثقال افتمون را خود
کرده در یک پیاله آب بجوشانند تا مزه افتمون پس بدهد بعد هفتاد مثقال
قند خرد مخلوط کنند و روی آتش گذارند تا بقوام آید. هر روز صبح یک
قاشق در هشت قاشق آب حل کرده میل کند و بعد پالوده و شام نخود آب
میل کند و روغن بادا بر سر بمالد.

اگر درد سر از آفتاب باشد : کل ختمی ولاب اسفرزه بمالد.
اگر از حمام باشد : شربت غوره یا شربت لیمومیل کند.
اگر از سرما باشد : مرمکی با روغن زیتون یا کنجد حل کند و بمالد.

رفع در دسر شدید : سرکه را داخل قهوه کند میل کند. برای در دسر کهنه قدیمی مرمکی را در آفتاب حل کند بمالد.

اگر درد سر شقیقه باشد : اکلیل الملك کوبیده با آب خیس کند خمیر کند بمالد. کاهورا با سرکه میل کند برای درد سرواشتهای غذائی نافع است.

از ص ۱۱ الی ۱۵ جلد ۲ - راه نجات از مرگ مصنوعی

آب کاهو با روغن گل سرخ جهت صداع حار مفید است که بسر پیشانی بمالد.

ص ۳۲ - جلد ۵ راه نجات از مرگ مصنوعی

سی و دو نخود تخم کاهو در آب بخیسانند شیر کشیده ناشتامیل کنند برای نزله و زکام و درد سینه و صداع در دسر نافع است.

ص ۱۱ و ۱۲ جلد ۵ - راه نجات از مرگ مصنوعی

سیاه دانه در رفع درد سر مفید میباشد.

ص ۵۵ - حلیه المتقین

چکانیدن روغن بنفشه در دسر را رایل دماغ را با صلاح بیاورد و همچنین روغن زیتون و کنجد

ص ۱۱۶ - حلیه المتقین

جنبیدن سر

راتیاغ - جویدن آن برای سرفه، رطوبتی و جذب فضول دماغ نافع است
برای جنبیدن (مغز سر) مخ که از ضربه و غیره حادث شده باشد، بایستی ۱۶ نخود اسطوخودوس را با آب غسل میل کنند. دستور ساختن آب غسل سه رقم نوشته شده اول غسل یکسیر آب ۶ سیر یا آتش ملایم بجوشانند و کف غسل را جمع کنند آنقدر بجوشد تا آب نصف شود و این آب غسل خواص بسیار دارد.
ص ۲۲، جلد ۵ - راه نجات از مرگ مصنوعی

سرگیجه

اسطوخودوس درمورد معالجة رعشة اعضاء بدن، سرگیجه، انواع درد سر، بصورت دمكرده كه مقدار آن سی تا پنجاه گرم دريك لیتر آب باشد روزی سه بار هر دفعه يك فنجان میل کند.

ص ۲۸ - سما و سماهان شفا بخش

سنبه ودانه های گل فندق درمان سرگیجه میباشد.

ص ۲۳۷ - اسرار غوراکیا

مرض ترومبوز

عوارضات آن از قبیل سرگیجه وتشنج و درد سینه وسنگینی اعضاء بدن دکتر کلاپین استاد دانشگاه نیویورک كه متخصص در بیماریهای خون میباشد در مجله (طبی نیویورک) مقاله ای درباره پرتقال وفوايد درمانی آن نوشته و عقیده دارد كه شربت پرتقال و نارنج دارویی كامل علیه (ترومبوز) میباشد و این بیماری خیلی خطرناك است و اینطور پیدا میشود كه لخته ای از خون در شریان ویاورید افتاده و مجرای آن را مسدود میکند.

دکتر کلاپین در طی آزمایشهای زیادی كه در این باره بعمل آورده باین نتیجه رسیده است بیشتر بیماران كه مستعد حمله ترومبوز هستند كه خونشان غلیظ است و مقدار هموگلوبین آنها افزایش یافته است دکتر کلاپین این بیماران را تحت رژیم مخصوص قرار داده و آنها را با شربت پرتقال معالجه ميكرد و است باین ترتیب كه هر روزش تا هشت لیوان بزرگ شربت پرتقال را كه از يك قسمت آب پرتقال و یا نارنج با چهار قسمت آب و سی گرم قند برای يك لیتر آب تركيب شده بود به بیماران میداد و بیماران كه این شربت را ميكوردند پس از چند روز میدیدند خونشان رقیق شده و در طی چهار یا پنج هفته بعد عوارض ترومبوز مثل سرگیجه وتشنج و درد سینه و سنگینی اعضاء بدن بكلی بكلی رفع ميكرد.

ص ۱۴۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

جریان خون

برگ موقرمز شصت گرم برشته شیرین بیان پانزده گرم، پوست بابا آدم بیست و پنج گرم برشته بید گیاه پانزده گرم برگ درخت كرده گرم

کل زوفا ده گرم، تمام این مواد را مخلوط کنند و دوتا سه قاشق سوپخوری از آنرا در نیم لیتر آب پنج دقیقه بجوشانند و این جوشانده را در بطری روزی یا صرف غذا میل نمایند.

ص ۲۴۴ - گیاه و گیاهان شفا بخش

دفع صدای سر

۱- مقداری بادام در روغن دنبه سرخ کنید که برنگ قهوه بشود و بکوبید روغن آنرا بگیریید و بر سر مالید.

۲- تخم کاهو و گشنیز و خشخاش را بوداده در کیسه نازکی نموده بر سر میبندند یکشب میماند روز دیگر حمام برود.

ص ۱۲ جلد ۲ - راه نجات از مرگ مصنوعی

درمان سرگیجه

همکرده ییست گرم از گیاه برنجاسف (بومادران) را در یک لیتر آب سرگیجه وضع قوارا درمان میکنند.

ص ۶۰ - گیاه و گیاهان شفا بخش

برگ و کل درخت نارنج اختلالات عصبی را چون طیش قلب و هیستری و حالت صرع و حمله و انواع بیخوابی و آتژین دپواترین را تسکین و تخفیف میدهد مرق و در عین حال هضم غذا را آسان مینماید مقدار مصرف بهار نارنج یک قاشق سوپخوری در یک لیوان آبجوش است که باید ده دقیقه آنرا دمکرده و هر روز دوتا سه فنجان از آنرا نوشید مقدار مصرف برگ نارنج سه تا چهار برگ در یک لیوان آبجوش است که باید مدت پانزده دقیقه آنرا همکرده و هر روز دوتا سه فنجان از آنرا بعد از غذا نوشید پوست نارنج را باید خشک کرده و به تکه های ریزی درآورد مقدار مصرف آن یک قاشق قهوه خوری در یک لیوان آب است که باید آنرا کمی جوشانید و بعد مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه دمکرده و هر روز یک فنجان از آنرا قبل از غذا خورد.

اگر لیمو را بر آتش گرم کنند طرف پاره کرده آنرا بر پیشانی و شقیقه ها (صدغین) مکرر بمالد درد سر حاد را تسکین دهد. آب لیمو با عسل هم خورده شود نافع است. سرگیجه را رفع مینماید.

ص ۲۲، جلد ۲ - راه نجات از مرگ مصنوعی

سنبله ودانمهای کل و گرد کل فندق بعنوان داروی شفا بخش در مورد بیماریهای حمله و صرع مصرف میگردد.

ص ۱۷۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

نسیان و فراموشی و تقویت قوه حافظه

کنجد - لسیتین این گیاه از باقلای هندی بیشتر است لسیتین یک چربی فسفر داری است که وجود آن برای نسوج اعصاب نهایت لزوم را دارد مغزو غدد بدن انسان و تقویت قوه حافظه بشراحتیاج زیادی بآن دارد تقریباً ۲۸ درصد مغز از لسیتین ساخته شده و مغز انسان بیشتر از سایر حبوبات از این ماده دارد و سرموقیت و پیشرفت بشر در علم و تمدن مرهون همین لسیتین است در گوشت وزرده تخم مرغ و گیاهانی مانند باقلاچینی، ماش، قره ماش، خرفه و کنجد وجود دارد.

سیر و سیب زمینی کبابی و مغز کوسفند قوه حافظه را تقویت میکند خوردن سیر کدورت ذهن را از بین میبرد و بهترین مقوی پیاز مغز بوده و روی غدد مغز تأثیر نیکویی دارد بهترین درمان فراموشی و نسیان است.

ص ۱۴۲ - اعجاز خوراکیها

بادام دارای مقدار زیادی فسفر - پتاسیم - منیزیم - آهک - گوگرد - کربن - سدیم و آهن است مغز بادام شیرین تقریباً یک درصد فسفر طبیعی دارد و از این جهت بهترین درمان امراض مغز و عصبی است و همچنین برای ضعف قوای دماغی بهترین داروهاست فسفر و گوگرد آن جذب آهک را در بدن آسان کرده و بر خاصیت ترکیبی آن میافزاید . بادام مانند سایر میوه های خشک خاصیت غذائی دارد .

ص ۲۲۲ - اسرار خوراکیها

روغن فندق بوداده تقویت کننده دماغ است نیروی شهوانی را هم زیاد میکند.

ص ۲۲۷ - اسرار خوراکیها

گردو مقوی اعضاء رئیس بدن مخصوصاً مغز است و مقوی حواس باطنی نیز میباشد .

ص ۲۸۸ - اسرار خوراکیها

برگ خرفه عقل را زياد ميكند هيچ گياهي از آن شريفتر و نافع تر
نيست .

ص ۹۹۷ - حلية المتقين

خوردن نار گيل ماليخوليا و سستی مغز را درمان ميكند شير نار گيل
جهت ماليخوليا و جنون و تقويت قوه باء مفيد است .

ص ۲۲۹ - اسرار خوراكيها

پسته براي تقويت ذهن غذاي خوبي است شلغم هم داراي قند طبيعي و
منيزيم زيادي دارد و از همين جهت نيرو بخش و اسكلت را محكم ميسازد داراي
فسفر و خوراك مغز و اعصاب مي باشد و داراي روپيدم است كه يك ماده راديو
اكتيو بوده و تاثير نيكوتني در سلامتي دارد و جواني را پايدار ميدارد .

ص ۲۲۲ - اسرار خوراكيها

خوردن باقلاي زياد ذهن را كند ميكند .

ص ۲۳ - اسرار خوراكيها

انار ترش شيرين اگر با پيش خورده شود شعور را ميفزايد و سموم
بدن را هم دفع كرده و تب بر هم مي باشد

ص ۵۵ - حلية المتقين

خوردن كدو عقل را زياد ميكند

ص ۵۸ - حلية المتقين

خوردن شير تازه دوشيده كه سرد نشده باشد مقوي جوهر دماغ (مخ) و
مرطوب كننده و آن حافظ رطوبت اصلي دماغ و رافع نسيان و فراموشي است و ماليخوليا
و وسواس و نيكو كننده رنگ صورت و امراض بيني را مفيد است .

ص ۲۲ جلد ۵ - راه نجات از مرك مصنوعی

براي ترطيب دماغ يعني مرطوب ساختن دماغ روغن تخم كاهو
مفيد است .

ص ۱۴ و ۱۵ ، جلد ۵ - راه نجات از مرك مصنوعی

لوبيا فسفر زياد دارد و براي مغز بسيار مفيد است .

ص ۲۲۹ - اسرار خوراكيها

اسطوخودوس در مورد فراموشي و عصبانيت و در دسر تاثير فراوار دارد
مسكن و ضد درد تشنج و مقوي است . مقدار مصرف آن سي تا پنجاه گرم در يك ليتر

آب روزی سه فنجان دمکرده میل کنند.

ص ۴۹ - گلها و میاهان شفا بخش

يك قاشق قهوه خوری از تخم ودانه انیسون که بفارسی بادیان رومی میگویند دريك فنجان آبجوش دم کرده بعد از غذا يك فنجان مصرف کنند. در مورد ضعف قوه دماغی مفید است.

ص ۴۶ - گلها و میاهان شفا بخش

آویشن شیرازی یکی از گیاهان شفا بخش است که در درمان و معالجه بیماریهای مختلف اعجاز میکند و از این جهت است که آنرا باید گرانباترین گیاهان دارویی زمین بدانیم آویشن دشمن سم است خون را بجریان انداخته هوش و قوه ادراک را زیاد میکند دمکرده رقیق آویشن را جانشین چای صبح و عصر کرده و آنرا میتوان با عسل شیرین کرده خود مصرف آویشن ۱۵ تا ۳۰ گرم دريك لیتر آبجوش دم کرده روزی ۵ تا ۶ فنجان مصرف نمایند.

ص ۴۹ - گلها و میاهان شفا بخش

دمکرده و مصرف پنج تا پانزده گرم از گلهای خشک فرنجمشك دريك لیتر آب برای ضعف حافظه و فراموشی و قلب و اعصاب مفید است بهضم غذا هم كمك میکند.

ص ۱۵۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

فصل بیست و سوم

رفع عطش بیماران

يك آدم میوه خوار هیچوقت عطش ندارد زیرا میوه ها قبل از هضم چیر دارای مقدار زیادی آب هستند که آب آنها عطش را رفع میکند و بملاوه فضولاتی که در بدن تولید عطش میکنند در میوه خواران بوجود نمیآید تا آنها بآب حریص گردند .

این نکته را در اینجا باید تذکر دهیم که آب میوه ها مثل آب سبزیها دارای نیروی شفا بخش هستند که میتوانیم آنها را با آب چشمه های معدنی مقایسه کنیم . برای اشخاصیکه تب میکنند و یا تحت عمل جراحی قرار گرفته اند آب میوه ها نوشابه غذایی کاملاً مفید است . اشخاصی که زیاد گوشت میخورند بر عکس میوه خواران همیشه تشنه هستند و تشنگی آنها دلیل مسمومیت آنها میباشد که بدن احتیاج بآب دارد تا سموم را رفع کند .

ص ۱۱۴ - اسرار خوراکیها

آرد بوداده عدس تشنگی را ازایل، معده را پاك و تقویت میکند، صفراء را هم ازین میبرد .

ص ۴۷ - حلیة المتقین

برای رفع عطش بیماران باید بآنها شربت آبلیمو داد و برای تهیه چنین شربتی باید آبلیمو را در نیم لیتر آب شیرین اضافه کرد . توصیه شده است قند را اگر محکم به پوست لیمو بمالند اسانس پوست لیمو را بخود جذب کرده و شربت لیمو را بیشتر معطر خواهد کرد .

ص ۱۲۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آبليمو ترشحات بزاق دهان را تقويت ميكند، اشتها را تيز كرده و بيش ازهر نوشابه ديگر عطش و تشنگي را تسكين ميدهد.

ص ۱۴۲ - ميوه ها و سبزيهاي شفا بخش

اگر باندازه حجم آب پرتقال شربت قند اضافه و مخلوط كنند نوشابه اي عالي را بوجود خواهد آورد كه براي رفع عطش بسيار مفيد خواهد بود.

ص ۱۴۸ - ميوه ها و سبزيهاي شفا بخش

كدوتنبيل سرشار از ويتامين (A) است اگر شيره كدو را بكوبند و درشير ياد ر آب پيزه خنك و براي رفتن عطش ناشي از تب مصرف ميشود.

ص ۷۰ - ميوه ها و سبزيهاي شفا بخش

شاه توت سرشار از ويتامين (C)، قند، اسيد سيتريك، اسيد ماليك و روغن هاي مائع اصلي كه داراي خواص ضد عفوني و ميكرب كش مي باشد طعم ترش شاه توت عطش كساني را كه گوشت يا ادويه خورده اند فرو مينشاند.

ص ۱۵۴ - ميوه ها و سبزيهاي شفا بخش

گرمك سرشار از ويتامين (A و C) و سلولز است خنك و ملين بوده و تشنگي را در تابستان تسكين ميدهد. اشخاصي كه به بيماري ديابت و يا بيماري ورم امعاء مبتلا هستند از مصرف آن خود دوري كنند.

ص ۱۶۵ - ميوه ها و سبزيهاي شفا بخش

گلابي سرشار از ويتامين هاي (A و B و C) و قند و مواد چربي و تانن است داراي آهن، كلسيم، فسفر، منيزيم، پتاسيم و منگنز مي باشد. گلابي ميوه ايست مغذي در زبان فرانسه ضرب المثلي در اين باره وجود دارد كه ميگويند براي رفع عطش بايد يك گلابي نگه داشت.

ص ۱۸۱ - ميوه ها و سبزيهاي شفا بخش

چه مقدار آب بايد بنوشيم؟

آب در كليده اعمال فزيكي و شيميايي سلولهاي بدن نه تنها مهم بلكه اساسي را دارا است و بدون آب حيات غير ممكن است. نياز مندي بدن به آب با حرارت خارج و نوع كار فرق ميكند. نزد انسان بالغ در حالت استراحت ۳۰ و در موقع كار ۴۰ سانتيمتر مكعب براي هر كيلوكرم وزن بدن آب لازم است و نياز مندي كودكان بآب بيش از اين مي باشد. انسان در شبانه روز از راه تنفس، عرق، مخصه صا ادرار ۲ - ۳ ليتر آب دفع مي نمايد. بطور متوسط ۲،۷ ليتر

الی ۳ لیتر آب مورد احتیاج روزانه انسان است بقیه از راه تغذیه تأمین میشود. بهترین موقع برای نوشیدن آب نیم ساعت قبل از غذا و سه ساعت بعد از غذا است. نوشیدن در ضمن غذا خوردن بمقدار زیاد باعث رقیق شدن عسیرهای هاضمه و کم نمودن تأثیر آنهاست بملاوه معده را نیز خسته میکند با آنکه آب عمل غذای کالوریون نه ندارد همچنان اندازه برای بدن لازم است زیرا عمل دفع سمیات و تغییر بدن وابسته بنوشیدن مقدار کافی آب میباشد بملاوه آب مقداری املاح معدنی که برای رشد انساج بدن لازم است با خود همراه دارد و بهترین مایعات نوشیدن آب خالص، سالم و پاکیزه میباشد.

استرلیزه کردن آب آشامیدنی

اگر آب آشامیدنی شما مشکوک است احتیاط را از دست ندهید و برای استرلیزه کردن آن آب یک لیتر را در یک لیتر آب مشروب بریزید و با چند قطره آبلیمو را در آن بچکانید باین وسیله آب نوشیدنی شما از میکروب پاک خواهد شد در آلمان آب مشروب را به همین ترتیب تهیه میکنند.

ص ۱۲۱ - میوه ها و سبزیهای ذهابخش

داروهای تب بر

گل گندم تب بر و تقویت کننده و تصفیه کننده خون قابض وادرار آور است جوشانده برگ و گل این گیاه بمقدار پانزده تا بیست پونج گرم میباشد شناسائی این گیاه در قسمت تصفیه کننده خون توضیح داده شده.

ص ۱۹۷ - گلها و گیاهان شهابخش

مریم نخودی یا کلپوره مقوی، نیروبخش، تب بر و خواب آور است ۲۰ تا ۵۰ گرم در یک لیتر آب دم میکنند الکلواتور مریم نخودی را بمقدار سی تا پنجاه قطره بین غذا به همین منظور مصرف میکنند داروخانه ها هم دارند.

ص ۲۰۱ - گلها و گیاهان شهابخش

برای تب های نوبه

آبلیمو را با جوشانده برگهای سه کانه کلم، شلغم و کرفس مخلوط کرده بخورید.

ص ۱۲۴ - اسرار خوراکیها

برگ زیتون تب بر است ۲۰ برگ را يك ربع ساعت در سبده گرم آب بجوشانید تا دوست گرم آب بدست آید بعد آنرا صاف کنید و با عسل شیرین کرده صبح ناشتا بنوشید فشار خون را هم پائین میآورد.

ص ۲۲۲ - اسرار خوراکیها

پوست لطیف شاخه های درخت کیلاس را بمقدار ۲۵ تا ۳۰ گرم در يك لیتر آب بجوشانید جوشانده تب بری بوجود میآورد که باید آنرا در فاصله حمله تب و مرض مصرف کرد.

ص ۱۲۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آب پرتقال برای تب داران مفید است .
 دمکرده برگ و مخصوصاً گل پرتقال که معروف بیهار نارنج است بمقدار ۲۰ گرم برای يك لیتر آب مسکن است و برای اشخاصیکه عصبانی هستند و یا دچار بی خوابی شده اند تجویز میشود .
 ص ۱۴۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

تبهای مختلف امراض

سرخك، مخمك، آبله و تب خال

گل گاوزبان معرق است در تبهای مختلف امراض ذکر شده مفید و مؤثر است و در این موارد باید يك قاشق سوپخوری گل گاوزبان را در يك لیوان بزرگ آبجوش مدت مدقیقه دم کرد و هر روز سه تا چهار لیوان بین غذای صبح و ناهار و شام مصرف کرد در گیلان (دیم هاج) میگویند و در آنجا زیاد میروید .

ص ۱۹۶ - کله ها و گیاهان شفا بخش

مقدار پنج تا هشت گرم از کله های بنفشه را در يك لیتر آب میجوشانند و ده دقیقه هم دم کرده در مورد نزله های مزمن و تبهای امراض سرخك و مخمك آبله و درد کلو مفید است.

ص ۱۷۸ - کله ها و گیاهان شفا بخش

آویشن تازه و خشك در انواع تب ده گرم دمکرده مصرف میشود .
 ص ۸۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

تخم جعفری دارای ویتامین (A و C) و آهن و اهلک، قمر، مقوی، اشتها آور، محلل، مدر، برای سینه مفید است. تخم جعفری دارای آپپول می باشد و آپپول ماده پر قوتی است که خاصیت آن این است که تب بر می باشد مصرف برگ جعفری را بمقدار سه تا دویست گرم در تبهای متناوب توصیه کرده اند.

ص ۹۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آب انگور - این موضوع محقق است بیمارانی که درجه تبشان از ۳۸ گذشته است عصیر معدی در آنها ترشح نمیکند و در چنین اوضاع و احوال غذائی را که آنها مصرف میکنند جذب بدن نمیشود و درمعد و روده ها تخمیر شده و تولید مسمومیت میکند بهمین علت است که با شخاص تب دار آب میوه مخصوصاً آب انگور میدهند زیرا قند میوه ها مستقیماً قابل جذب است وقتی این قند جذب بدن شد مسموم را دفع میکند بیمارانی که رژیم میوه میگیرند گاهی کسالت و ناراحتی هایی در خود احساس میکنند این حالت در اثر ناسازگاری با میوه پیدا نمیشود بلکه وضعی است که در اثر مصرف میوه و تخلیه سریع مسموم بدن بوجود می آید.

ص ۱۱۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

يك مشت پوست کوبیده بادام را اگر مدت نیم ساعت بجوشانند و کمی شکر و چند قطره (روم) یا آب لیمو را بآن اضافه کنند چای بهداشتی و معطری را بوجود خواهد آورد که در تب مصرف آن تجویز میشود.

ص ۱۲۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آبلیمو تحریکات طبیعی ناشی از تبها را تسکین میدهد.

ص ۱۴۶ - اسرار خوراکیها

سالاد کاهو با تربچه ضد تب است.

ص ۱۲۷ - اسرار خوراکیها

برگ درخت شاه توت بمقدار چهل تا هشتاد گرم آن با يك لیتر آب اگر دم شود برای تبهای متناوب مفید است و باید این دم کرده را بمقدار دو لیوان بزرگ در آغاز شروع تب مصرف کرد.

ص ۱۵۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

اگر توت فرنگی را له کنند و در آب بریزند نوشابه ای را بوجود می آورد

که در تب‌هایی که بایماریهای التهابی همراه است بسیار مفید است.
ص ۱۵۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اگر تخم کرفس را با شکر سفید بجوشانند و بخورند تب و قولنج را
رفع کند.

راه نجات از عرک مصنوعی

شاه‌تره، تب بر، تصفیه کننده خون، مدر، اشتها آور و تقویت کننده بدن است. مقدار مصرف آن يك قاشق دسر خوری در يك فنجان آبجوش مدت ده دقیقه دم کرده و هر روز دویا سه فنجان از این دم کرده را موقع خواب بنوشند.

ص ۱۳۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

در زمان قدیم که تب‌های عفونی زیاد و داروهای جدید وجود نداشت پزشکان ایرانی جزو داروهای لازم شیر خشت را تجویز میکردند شیر خشت دارای مواد قندی و صمغی، مسهل، ملین و خنک میباشد شیر خشت را بایستی با آب گرم یا شیر میل کرد مقدار مصرف آن ده گرم تا صد گرم میباشد.
ص ۱۴۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

شربت تمشک مخلوط با آب در مورد تب تجویز شده است و کسانی که مبتلا به تب شده‌اند اگر این شربت را بخورند بزودی بهبودی محسوسی در خود مشاهده خواهند.

طرز تهیه شربت تمشک

با آتش ملایمی ۸۷۵ گرم قند را در پانصد گرم تمشک آب کنید و بعد آن را در صافی بریزید و صاف کنید.

ص ۱۶۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

پوست شاخه‌های جوان و تازه درخت فندق بمقدار بیست گرم در يك لیتر آب اگر جوشانده شود برای حالاتی که در اثر تب بوجود میاید مؤثر است. برای تهیه آن باید در آخر فصل زمستان شاخه‌های جوان درخت فندق را کنده و در سایه خشک کرد و در موقع لازم مورد استفاده قرار داد.
ص ۱۷۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برگهای خشك درخت آلو ادرار آور، ملین و تب بر است.

ص ۱۸۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

پوست درخت زبان گنجشك تقویت کننده، اشتها آور و تب بر و خفط آور
و نرم کننده سینه است - ۳۰ تا ۴۰ گرم در يك لیتر آب ۵ دقیقه جوشانده و
هر روز سه دفعه هر دفعه يك فنجان قبل از غذا نوشید.

ص ۱۱۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

گلهای بابونه در فاصله ماههای خرداد و مرداد ظاهر میگردد و وقتی
کاملاً باز شد باید آنرا چید و در سایه خشك کرد تا خواص آن محفوظ بماند بابونه
گیاهی است مقوی و تب بر و نیز زببخش بهمین جهت دم کرده آن ده تا بیست گرم
گل بابونه را در يك لیتر آب جوش مفید مؤثر است بعد از هر غذا دو فنجان
مصرف میکنند ولی خانمهای حامله و مخصوصاً تازه آبستن باید از
مصرف آن خودداری کنند اگر گل و برگ بابونه را با آب در اطباق
بجوشانند هوارا ضد عفونی کرده و حشرات و مگس و پشه را فراری میدهد در
ایران بابونه بفرادانی وجود دارد و بهترین نوع آن در فارس میروند و بنام
بابونه شیرازی معروف است که از کازرون میآورند در شیراز و بعضی از شهرستانها
ایران پلوی را با برگ بابونه درست میکنند که با سم بابونه پلویامزوره معروف
است. بابونه خشك را از عطاریها و داروخانهها میتوان خریده و بدست آورد
و یا اگر خودتان در دسترس داشتید آنرا به ترتیبی که در بالا شرح دادیم بچینید
و خشك کنید و در موقع ضروری از آن استفاده نمائید.

قسمت مورد استفاده این گیاه شاخههای گلدار آنست که دارای بوی
معتروطعم کمی تلخ میباشد و گاهی برگهای این گیاه نیز بمصرف میرسد خواص
این گیاه تب بر و نیز زببخش است و باید شاخههای آن که خشك شده باشد
بمقدار پانزده گرم تا چهل گرم در يك لیتر آب جوش مدت ده دقیقه دم کرده
میل کنند.

ص ۵۲ و ۷۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

آب هویج در پائین آوردن تب مفید است.

ص ۱۲۴ - اسرار خوراکیها

داروهای تب بر برای بچه ها

در بعضی از نواحی روستائی حتی يك بچه كوچك هم تب بكند خياری راهلوی او به خوابانند و عقیده دارند باین وسيله تب قطع ميشود اين دستور را ميزول پزشك قرون وسطی نیز توصیه ميكند و ميگويد وقتی بچه شير خواره ای تب كرد بايد در كنار او چند خیار خوابانيد تا حرارت تب بچه در خیارها پخش گردد و تب قطع شود.

ص ۴۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

گوشت كباب ضعف را زایل و رنگ رخسار را سرخ و تب بر میباشد.
ص ۴۹ - حلیه المتقین

گوشت كبك ساق پارا قوی و تب را دور ميكند.
ص ۴۷ - حلیه المتقین

خوردن انار ترش و شیرین اگر با پيش خورده شود معده را پاك و شعور را ميفزايد سموم بدن را دفع مينمايد و تب بر است.
ص ۵۵ - حلیه المتقین

سیاه دانه و عناب تب بر است تب را زایل ميكرداند.
ص ۹۷ - حلیه المتقین

كاسنی سرشار از ویتامین (C) و دارای پتاسیم و فسفر - مقوی معده و اشتها آوراست و دارای خواص مهل، تقویت کننده، تب بر و تصفیه کننده خون است كاسنی را بشکل شربت به بچه ها میدهند و بایستی ۲۵ گرم در يك لیتر آب و هم وزن كاسنی شكر مخلوط کرده و بجوشانند تا بقوام بیاید و شربت غلیظی بشود ریشه كاسنی هم خواص برگه آن را دارد بمقدار بالا استفاده شود.

ص ۱۳۶ - اسرار خوراکیها

خوردن كاسنی موقع خواب از قولنج ایمن گرداند. هر دردی در اندرو باشد از بیخ ميكند. اگر كاسنی را بكوبند و بر روی كاغذ پهن کنند، روغن بنفشه بر آن بریزند بر پیشانی بیندازند تب بروصداع را برطرف کند.

ص ۵۸ - حلیه المتقین

فصل بیست و چهارم

آیا اعصاب شما سالم است؟

بعد از بیماری قلب که بسیاری از خانمها خود را دچار آن میدانند و اغلب هم روی توهم و خیال حس میکنند و اعصاب خود را فرسوده و مریض میدانند و همیشه میگویند اعصابم درهم کوبیده و ناسالم است اگر شما جزء این طبقه میباشید یا واقعاً میخواهید بدانید دارای اعصاب سالم میباشید یا خیر باین پنج سؤال که روی اصول روان شناسی تنظیم شده توجه کنید خود را با آن تطبیق کنید.

۱- آیا با گفتن نام اشخاص کاملاً توجه میکنید و میان صحبت آنها نمیدوید و آیا اگر مخالف شما و حتی برضد شما صحبت کنند باز خونسرد میمانید تا حرف تمام شود؟

۲- اگر مثلاً بخواهید کودک خردسال را بمدرسه برسانید در حالی که مدت کوتاهی وقت دارید ناگهان متوجه شوید تکمیلش افتاده بدون دستپاچگی آن را میدووزید؟

۳- آیا اگر فیلمی را تماشا کرده باشید و باشوهر خود که آن فیلم را ندیده بسینما بررید و تصادفاً همان فیلم را نمایش دهند ناراضی و پکسر میشوید؟

۴- آیا اگر کودک شیر خوار تان نیمه شب ناگهان بگریه و فریاد کند و یا همسر شما را از خواب شیرین بیدار کند با خونسردی و بدون درهم کشیدن ابرو یا فریاد زدن و نفرین کردن با او میپردازید؟

۵- آیا اگر کسی شما ظلمی کرد یا حقی از شما را از میان برد انتقام را بموقع مناسب واگذار میکنید و بسرعت تصمیم نمیگیرید؟

نتیجه چه شد؟

اگر بهر پنج سؤال پاسخ مثبت داده‌اید باید بشما تبریک گفت چون اعصاب سالمی دارید و خوب فکر می‌کنید اگر به کمتر از دو سؤال جواب مثبت داده‌اید یک فرد عصبی می‌باشید پس شرح زیر اعصاب خود را تقویت نمائید.

ص ۱۵۴ - سالنامه مادر

تقویت اعصاب

پرتقال بر قدرت اعصاب میافزاید و در رشد و نرم کردن پوست بسیار نافع است.

ص ۱۲۵ - اسرار خوراکیها

اخیراً استادان امریکائی موفق بکشف ویتامین جدیدی در لیمو شده‌اند که سلسله اعصاب و تشکیلات غدد را غذا میدهد و در نتیجه رشد را تقویت میکند.

ص ۱۲۹ - اسرار خوراکیها

برگ و گل درخت نارنج اختلالات عصبی را تسکین و تخفیف میدهد ضد تشنج و در عین حال مقوی معده هم میباشد مقدار مصرفی بهار نارنج یک قاشق سوپخوری در یک لیوان آبجوش که باید ده دقیقه آنرا دم کرده و هر روز دو تا سه فنجان از آنرا نوشید و مصرف برگ نارنج سه تا چهار برگ در یک لیوان آبجوش است که باید ۱۵ دقیقه آنرا دم کرده و هر روز سه فنجان از آنرا بعد از غذا نوشید.

ص ۱۵۳ - اسرار خوراکیها و ص ۶۷ - کلها و گیاهان شفابخش

از شکوفه درخت نارنج که بان بهار نارنج میگویند عرق میگیرند که با اسم عرق بهار نارنج معروف است. خاصیت عرق بهار نارنج اینست که اعصاب را آرامش میبخشد و اثر مفیدی بدرد سر دارد.

ص ۶۸ - کلها و گیاهان شفابخش

فسفر ماده ایست که برای مغز و انرژی عضلات فوق العاده لازم است مخصوصاً ضد بیماری عصبی است که تفصیل آن در اول کتاب گذشت.

بيست گرم گل خشك بومادران را در يك ليتر آب ده دقيقه دمكرده روزي سه تا چهار فنجان بنوشند اين دمكرده اثر مهمي در تصفيه خون و تقويت اعصاب و باز كردن اشتها نيز دارد اما بيش از ۲۴ ساعت بماند رنگ و طعم آن تغيير نموده فاسد ميشود و تنطور بومادران را داروخانه‌ها دارند در رفع تشنج درد مصرف ميكنند مقدار آن ده تاسي قطره در روز است كه در سه دفعه مصرف مينمايند.

ص ۷۳ - گلها و گياهان شفا بخش

سوپ سيربراي سلسله اعصاب و شرايين مقوي است و در عين حال سوپ خوشمزه و مطبوعي است اين سوپ در زمستانها بايد مصرف شود مصرف آن در اين فصل مخصوصاً مجاري تنفس را تقويت ميكند.

ص ۲۷ - ميوه‌ها و سبزيهاي شفا بخش

بلوط ميوه آن يكي از هداياي گرانبهائي است كه در فصل سرما و زمستان خداوند ب انسان عطا كرده غذائي است بسيار مغذي و نيرو بخش داراي مقدار زيادي مواد ازت دار است و نيز معدن فلزات معدني زنده است و از اين جهت عضلات را قوي ميسازد خون را از لحاظ مواد معدني غني ميكند و با استخوانها آهن ميدهد و بر شد سلولهاي اعصاب كمك ميكند كمى ملين است خوردن آن در زمستان مخصوصاً براي اطفال واجب است داراي ويتامين‌هاي (C) و (B و D) ميباشد.

ص ۲۲۴ - اسرار خوراكيها

سيب يكي از بهترين ميوه‌هاي طبي است كه هم عضلات و هم اعصاب را غذا ميدهد سيب سرخ شيرين البته نسبت به سيب‌هاي ديگر امتياز و خواص بيشتري دارد.

ص ۱۹۰ - ميوه‌ها و سبزيهاي شفا بخش و ص ۲۰۷ - اسرار خوراكيها

براي رعشه ضعف عصبي، خستگي جسمي و روحي مقدار مصرفي آن گل و برگ خشك اكليل كوهي يك قاشق دسر خوري و يا پانزده تا سي گرم آن در يك ليتر آب است كه بايد مدت ده دقيقه آنرا دم كرد و پس از آن بعد از غذ يك فنجان از آنرا بنوشيد.

ص ۴۱ - گلها و گياهان شفا بخش

به داراي ويتامين (A) است و اين ويتامين مخصوص تجديد جواني

است و همچنین ویتامین (ب) دارد که این ویتامین در تبادل اعصاب نقش بزرگی را بازی میکند.

این میوه دارای مواد سفیده‌ای و قند میباشد که از این جهت نیز دارای خواص غذائی مهمی است.

ص ۱۷۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

شاهی یا ترتیزک که ملقب بتندرستی بدن است سرشار از ویتامین (A و B) و مقدار ویتامین (C) خیلی زیاد است دازای مواد آهنی و مس و روی. منگنز، آهک، گوگرد، ید، کاروتین (پرو ویتامین (A) که بافته‌های بدن را جوان میکند میباشد و ارزش درمانی زیاد دارد شاهی از سبزیهای خنک مدر - ملین و تصفیه کننده خون است اشتها آور، تقویت کننده است بعلت همین خواص است که مصرف آنرا به بیمارانی که مبتلا بکم خونی، برنشیت، اختلال غدیدی، خستگی اشخاص حساس مخصوصاً دختران جوان که بحد بلوغ میرسند توصیه کرده اند شاهی را باید خام خورد اگر بپزند خواص خود را از دست میدهد.

ص ۴۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

تخمه آفتاب گردان در بیماری اعصاب مفید و مؤثر بوده و سلسله اعصاب را تقویت میکند.

ص ۱۳۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

دارچین دم کنند میل بکنند برای تقویت اعصاب و قوه باه و ضد تشنج و خونریزی مفید است و بهضم غذا کمک میکند.

ص ۱۴۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

ترخون اشتها آور سریع‌الدرم و مقوی است برای تقویت اعصاب مفید است جوشانده آن بمقدار ۳۵ تا ۳۰ گرم در یک لیتر آب توصیه و تجویز شده است.

رازیانة سرشار از ویتامینهای (A و B و C) و فسفر و آهک است. دم کرده تخم رازیانه بمقدار ۱۵ گرم برای سلسله اعصاب و اختلالات عصبی مفید است؛ مانند کرفس در غذا پخت میکنند.

ص ۵۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

پیاز سرشار از ویتامینهای (B و C) دارای آهن، آهک، فسفر،

پتاسیم، سدیم، گوگرد، ید، سیلیس و قند است و بواسطه فسفری که دارد اشخاصی که کار فکرت دارند توصیه میشود درمورد ضعف و فرسودگی جسمی و عصبی پیاز دارای عمل نیروبخش تقریباً فوری و آنی است هضم مواد نشاسته‌ای را مخصوصاً آسان ساخته و شخص را برای خواب آماده میسازد بواسطه گوگردی که در پیاز هست سلسله اعصاب را تجدید قوام میکند و پوست بدن را نیز سالم نموده سموم را از خود دفع میکند.

اگر پیاز را بدو قسمت بکنید و جلویی برد و بطور عمیق نفس بکشید حمله اعصاب متوقف مینماید.

ص ۹۰ - اعجاز خوراکیها و ۸۶ میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

زردآلو سرشار از ویتامینهای (A و B و C) و قند میباشد و میوه‌ایست که مقدار ویتامین (A) آن بسیار زیاد و غنی است زردآلو مغذی - اشتها آور و خنک است زردآلو خوراکی است که برای اعصاب مفید است و مصرف آن اعصاب را قوت میبخشد بهمین جهت است با شخصیکه اهل مطالعه و تعمق هستند و کارهای فکری دارند توصیه میشود البته رسیده آنرا همیشه انتخاب و مصرف کنند.

ص ۱۱۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

لویای خشك با اینکه ویتامین (C) ندارد سرشار از آهن، آهك و پتاسیم است اگر آنرا بپزند غذای انرژی بخش گرانبهائی است برای سیستم اعصاب فوق‌العاده مفید است برای آنكه لویای خشك پخته را بهتر هضم و تحلیل برند خوب است آنرا بشکل پوره درآورده و بخورند. آه بیافسر زیاد و پتاس دارد خوردن آن تولید نفخ میکند و سبب خوابهای پریشان میشود.

ص ۵۸ و ص ۲۳۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

سیب زمینی دارای ویتامین (A و B و C) و پتاسیم و مواد نشاسته‌ای يك غذای نیرو بخش بوده و امراض عصبی با این غذا معالجه میشوند. اثر ضد تشنج دارد و برای رعشه، تشنجات عضلات، بد خوابی مفید است.

ص ۲۳۶ - اسرار خوراکیها

مقدار پنج تا پانزده گرم از گله‌های خشك در نیمه شب را در يك لیتر آب دم

کرده مصرف نمائید سلسله اعصاب را تقویت میکند و نفخ و گاز شکم را دفع، ضد درد و تشنج و برای هضم غذا مفید است.

ص ۱۵۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

گل طاوسی تقویت کننده اعصاب و قلب میباشد و مدرو تصفیه کننده خون بوده و اشتها را باز میکند مقدار مصرف آن يك قاشق قهوه خوری در يك لیوان آبجوش ده دقیقه دم کرده گل طاوسی را روزا و ليك فنجان كوچك رفته رفته زيادتر میکنند تا روزی از سه فنجان تجاوز نکند.

ص ۱۷۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

بيست و يك دانه مویز سرخ ناشتا خوردن طائف عصبهای بدن را محکم میکند.

ص ۵۵ - حلیة المتقين

گوشت را با شیر طبخ کنند بخورند بدن را قوت میدهد و ضعف و سستی را برطرف میکند.

ص ۵۰ - حلیة المتقين

ضعف اعصاب دستگاه تناسلی

برای درمان ضعف اعصاب این اشخاص که اغلب بعلت ابتلا بجلق دچار ضعف شدیدی شده است باید چنانچه هنوز هم بجلق ادامه میدهند هر چه زودتر از این عمل منموم و مضرت بردارند و اعصاب عمومی بدن را تقویت کنند در این خوراکیها کباب بره اثر خوبی در تقویت اعصاب دارد و شخص بیمار باید اقل از هفته سه نوبت آنهم در روز که مواد غذا جذب بدن میشود استفاده نموده و علاوه بر آن در فصول مناسب از ماسه های داغ کنار دریا استمداد نماید. تفصیل تقویت اعصاب در صفحات بعد گفته میشود.

ص ۱۲ - ناتوانیهای جنسی

درد اعصاب

آلوسیاه و زرد سرشار از ویتامین های (A و B و C) قند و مواد نشاسته ای آهن، کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم، سدیم و منگنز میباشد منیزیم

وفسفری که دارد اعصاب و مراکز عصبی بدن را تقویت میکند. آلوا لوجه خشك که گفتیم خیلی مفدی و پر قوت است و غذائی است که داری املاح و فسفر و اکسیداز میباشد و برائ اشخاصیکه دچار ضعف اعصاب شده اند فوق العاده مفید است.

ص ۱۹۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش ص ۲۱۳ - اسرار خوراکیها

دمکرده پانزده گرم گل برنجاسف یا بومادران انواع نورالژی (درد اعصاب) را تسکین میدهد.

ص ۶۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

دمصرف دمکرده چای برای کسانیکه مبتلا به اختلال اعصاب هستند مضرات بی خوابی و اضطراب و عصبانیت را زیاد میکند و باعث لاغری هم میشود.

ص ۹۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

نارنگی دارای برم بیشتر از پرتقال است مسکن خوبی است برای سلسله اعصاب، محصول بم ایران برم کافی دارد باغذای شب بخورید خواب راحتی خواهید کرد.

ص ۲۱۸ - اسرار خوراکیها

اسطوخودوس برای خستگی اعصاب و رعشه، تشنج وضعف دستگاههاضمه و عصبانیت تأثیر فراوان دارد مقوی، مسکن و ضد درد میباشد این گیاه را بایستی در سایه خشك کرده و بصورت دمکرده میل نمود مقدار آن سی تا پنجاه گرم در یک لیتر آب و روزی سه فنجان صبح، ظهر، عصر.

ص ۲۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

برای آرامش اعصاب و رفع خستگی عصبی بیست تا سی گرم بابونه را مدت ده دقیقه در یک لیتر آب دمکرده بعد از هر غذای اصلی دو فنجان مصرف کنند. خانمهای حامله و مخصوصاً تازه آبستن باید از مصرف آن خودداری کنند.

ص ۵۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

همچنین مبتلایان نورالژی (درد اعصاب) اگر روغن بابونه را بجایهای دردناک بدن خود بمالند درد آنها آرام خواهد شد. برای بدست آوردن روغن

بابونه باید ۲۵ گرم گل خشك بابونه رادرسد و بیست و پنج گرم روغن زیتون مخلوط کنید و آنرا در تابستان يك ساعت و نیم و در زمستان دو ساعت روی آتش بگذارند تا گرم و داغ شود سپس آنرا در ظرف سر بسته ای ریخته و بشدت تکان دهید و بعد آنرا صاف کنید و محکم بان بمالید و مالش دهید درد فوراً ساکت خواهد شد.

ص ۵۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

مقدار بیست تا چهل گرم باد آورده در يك لیتر آب جوش دم کنند قبل از هر غذا در یاسه قاشق سوپخوری میل کنند.

ص ۵۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

فندق - شارب از ویتامین های (A و B) و مواد چربی و سفیده ای دارای پنجاه درصد وزن خود روغن مایع است و بی اندازه مغذی میباشد. برای درد اعصاب نیز دارای خواص مؤثری است.

فندق مثل گردو و بادام برای تغذیه اشخاص که مبتلا به قند میباشند تجویز گردیده تجزیه ای که اخیراً در آزمایشگاه از فندق شده ثابت گردیده که فندق دارای کلسیم، آهن، آهک، فسفر، پتاسیم، گوگرد، منیزیم، کرب، سدیم، مس میباشد. فندق را اگر کمی بوبهند طعم آن بهتر و مواد روغن آن بیشتر از خام بوده و زیاد می گردد.

ص ۱۷۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

انگور برای فشار اعصاب مفید است.

ص ۷۱ - اسرار خوراکیها

آب هوایج مسکن اعصاب است.

ص ۱۲۴ - اسرار خوراکیها

کاهو خاصیت مسکن دارد و اشخاص که عصبانی و مضطرب و پریشان میباشند اگر کاهو بخورند خواب راحتی بر آنها غلبه میکند. برای تسکین درد اعصاب بایستی با شام خود جوشانده شصت گرم کاهو را در يك لیتر آب مصرف نمایند برای طپش قلب و بیخوابی مفید است.

ص ۶۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

شیر گیاه اعصاب را آرامش میدهد. مقدار مصرف پنجاه تا صد گرم در يك لیتر

آب حوشانیده مصرف مینمایند.

ص ۱۴۴ - گلهها و میاهان شفا بخش

روغن زیتون کهنه ۷ ساله برای تسکین درد اعصاب مفید است و میتوان بدین ترتیب کهنه نمود که با آب مخلوط نموده بجوشانند و این عمل را شصت بار تکرار کنند روغن کهنه بدست میآید.

ص ۲۳۱ - اسرار خوراکیها

عصبانیت بچه ها

دمکرده گل شکوفه هلو بمقدار یک گرم در یک فنجان آب عصبانیت بچههایی خشمگین را آرام میکند هسته هلو را میکوبند و کوبیده آنرا بشکل ضماد در نورالزری بکار میبرند.

ص ۱۸۵ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

اگر یک مشت پوست کوبیده بادام رامدت نیم ساعت بجوشانند و کمی شکر و چند قطره روم با آب لیمو را بآن اضافه کنند چای بهداشتی معطری را بوجود میآورد که مصرف آن برای اشخاصی که عصبانی هستند مفید میباشد. پوست بادام براحتی و ارزانی پیدا میشود و همه کس میتواند از شیرینی فروشها که آنرا دور میزنند بقیمت نازل و مجانی بگیرند.

ص ۱۲۱ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

دم کرده خرفه بمقدار ۲۵ گرم آن در یک لیتر آب برای رفع بیخوابی و عصبانیت بسیار مفید است.

ص ۷۰ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

نسخه دیگر در امراض عصبی

تخم سنبل ختائی ده گرم، برگ درخت زیتون ده گرم، برگ نارنج ده گرم، کل نرگس چمنی دو گرم، کل مرزنجوش پنج گرم، کل آویشن کوهی پنج گرم، ریشه سنبل الطیب سی گرم، این مواد را ریز ریز نموده خوب مخلوط کنید. بزرگسالان سه قاشق سوپخوری در یک فنجان آب، بچه های پنج تا دو سال یک قاشق سوپخوری در یک فنجان مقدار مصرف آن برای بچه های کمتر از پنج سال

يك قاشق قهوه خوری دريك فنجان پنج دقیقه آنرا دم کنید و با عسل شیرین سازید و بین غذا هر روز سه فنجان از آنرا بنوشید.

ص ۲۴۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

گل همیشه بهار

قسمتهای مورد استفاده گل همیشه بهار گل و برگهای آنست که دارای خواص خواب آور، مدر، تصفیه کننده خون و مقوی و قاعده آور است مقدار مصرف آن پنجاه گرم گلهای تازه دريك لیتر آب است که ده دقیقه آنرا دم کرده روزی سه فنجان آنرا قبل از هر غذای اصلی مصرف کرد کسانیکه مبتلا با امراض عصبی هستند همین دم کرده را کمی غلیظ تر باید مصرف نمایند.

ص ۲۴۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

شلغم دارای قند طبیعی است و منیزیم زیادی دارد و از همین جهت نیرو بخش بوده و اسکلت را محکم میسازد و اعصاب را تسکین میدهد و تقویت می نماید. منیزیم کار سلسله اعصاب را مرتب و قوه و قدرت را زیاد و جمع شدن کلسیم را در استخوان تسهیل میکند.

ص ۲۳۲ و ۷۹ - اسرار خوراکیها

ریشه کرفس قمری نوعی کرفس است مثل کلم بزرگ میشود مصرف آن برای امراض عصبی و کسانیکه کار فکری دارند توصیه میشود.

ص ۴۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

بادام دارای مقدار زیادی فسفر، پتاسیم، منیزیم، آهک، گوگرد، کلسیم و آهن است مغز بادام شیرین تقریباً يك درصد فسفر طبیعی دارد و از این جهت بهترین درمان امراض مغزی و عصبی است.

ص ۴۱۴ - اسرار خوراکیها

اکلیل الملك دارای خواص ضد تشنج و سرفه های عصبی در تحریکات عصبی مصرف آن بمقدار ۲۰ تا ۳۰ گرم در يك لیتر آب بعد از هر غذا میل کنند که موجب هضم غذا می شود.

ص ۳۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

آلبالو هم دارای خواص گیلاس است و مصرف آن اعصاب را آرامش

میدهد ولی در هر حال نباید در مصرف آن افراط و زیاده روی کرد .
ص ۱۲۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

تشنج صورت

کسانی که مبتلا به درد سر بیخوابی . زکام مغزی میباشند یا تشنج صورت پیدا نموده اند يك قاشق دسر خوری از گیاه مرزنگوش در يك لیوان آب جوش ده دقیقه دم کرده روزی سه فنجان از آنرا بنوشند مفید است .
مرزنگوش مقوی - بادشکن - مدرو ضد رطوبت است و عمل هضم را هم آسان میکند .

ص ۲۱۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

سالاد کاهو و گوجه فرنگی درمان امراض عصبی است .
ص ۱۴۷ - اسرار خوراکیها

جوشانده برگه و گل سیب زمینی بمقدار سی گرم در يك لیتر آب نوشابه ای بوجود میآورد که بمقدار کمی دارای مواد مخدره و خواب آور است و این جوشانده را باشخاصی که مبتلا بحمله اعصاب شده اند تجویز میکنند .
ص ۸۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

در طب گل نرگس چمنی بعنوان داروی ضد درد و تشنج مخصوصاً در تشنجات عصبی استعمال میشود نرگس داروی قوی آور خفیفی است در تشنجات عصبی هنگامیکه آدمی را بقی اندازد عمل اعصاب را معتدل خواهد ساخت مقدار مصرف آن پنج تا ده گرم گل خشك در يك چهارم لیتر آب است که جوشانده شود پیاز و برگ و ریشه نرگس چمنی را اگر اشتباهاً بجای پیاز و پیزند و بخورند انسان را مسموم میکند و عوارض مسمومیت عبارتست از دل بهم خورگی و اختلالات معده است که باید فوراً پزشك را احضار کرد تا او دوی قوی آور و ضد سم ورژیم شیر را تجویز نماید .

ص ۲۰۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

اختلالات عصبی

سنبل الطیب در بیماریهای اختلالات عصبی ، آسم های عصبی و ضعف عمومی

بیخوابی دمکرده: سنبل الطیب داروی شفا بخشی است اگر بمصرف آن مدت زیادی ادامه دهند چشمشان ضعیف شده و گوششان بخوابی نخواهد شنید پس بهتر است مدت هشت یا ده روز آنرا مصرف کنند و بعد دو یا سه هفته آنرا ترک نمایند تا دچار عارضه چشم و گوش نشوند.

در فرانسه صد گرم ریشه سنبل الطیب را در آب جوش مدت دوازده ساعت میخیسانند و هر روز دو تا سه فنجان از آن را بین غذا مصرف میکنند.

برای دمکرده ریشه سنبل الطیب ده گرم آن در یک لیتر آب و برای جوشانیدن آن پانزده تا چهل گرم در یک لیتر تعیین شده.

سوسنبریا نعنای فلفلی گیاهی است خیلی تند و معطر، مقوی معده، نیرو بخش، مقوی قلب و بادشکن برای اختلالات هاضمه، دل بهم خوردگی مخصوصاً برای آرامش و تقویت اعصاب و طبعش قلب مفید میباشد.

مقدار مصرفی آن، ده تا بیست گرم در یک لیتر آب ده دقیقه دمکرده بعد از هر غذا یک فنجان مصرف نمایند.

ن. ۱۲۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

نسخهء عصبانیت و بیخوابی

برگ سوسنبریست گرم. برگ اکلیل الملك بیست گرم. کاکاتی بیست گرم. ریشه سنبل الطیب بیست گرم. گل سرخ و لیک ده گرم. دو قاشق سوپخوری از این گیاه را در یک لیوان آب دو دقیقه بجوشانند و پنج دقیقه هم دم کنند هر روز دو فنجان از آنرا بین غذا و شب هنگام خواب بنوشند و هشت روز متوالی و یک روز در میان دو روز آنرا ادامه دهید.

امراض تشنجی و عصبی

شاه بلوط دارای پتاسیم است که جذب آن در بدن عضلات و غدهها را تقویت میکند.

شاه بلوط دارای فسفوری است که استخوانها را پر کرده و سلولها عصبی را بوجود میآورد.

شاه بلوط دارای کوگرد است و ضد عفونی کننده و در استحکام استخوانها نقش مؤثری دارد.

شاه بلوط دارای سدیم است و این سدیم در بدن جذب شده و هضم می‌گردد
 شاه بلوط دارای منیزیم است که اسکلت و مایعات بدن را بوجود می‌آورد
 و قوای اعصاب را اعصاب را تقویت میکند.

شاه بلوط دارای کلسیم است که برای استخوانها خون و اعصاب مفید و کلری
 که دارد برای استخوانها و اوتار بدن و همچنین آهن آن برای خون مفید
 است. ویتامین‌های (B) و فسفر آن در تعادل اعصاب تأثیر دارد تفصیل به
 قسمت تهیه غذا مراجعه شود.

ص ۱۲۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

دکتر ادوارد برتوله درباره خاصیت نعنا می‌گوید. فیبره‌ای
 عضلانی لیز سیستم معده و روده‌ها. بواسطه روغن مایع معطر نعنا تحریک میشوند
 و در نتیجه گاز و نفخی که در شکم و روده‌ها جمع شده‌اند بحرکت درآمده دفع
 می‌گردد. و برای اعصاب مقوی و برای کسانی که دچار تشنجات عصبی هستند
 بسیار مفید و در هضم غذا هم کمک می‌کند اگر نرم کنند و در غذا پاشند طعم آن
 را مطبوع و خوشمزه می‌سازد برای سرفه، زکام، برونشیت هم مفید است دم‌کرده
 آن یک قاشق دسر خوری در یک لیوان آب جوش است که باید ده دقیقه آنرا
 دم کرد و هر روز یک فنجان بعد از غذا و یا سه فنجان بین صرف غذا مصرف
 کرد.

ص ۲۳۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

دکتر هاووزر در کتاب رمز شادی و تندرستی و رون و الیموی ورنیا نام
 داده و دم‌کرده آنرا برای تقویت بدن توصیه کرده و چنین می‌گوید. لیموی
 ورنیا بر آب از جای ارزاتر است دم‌کرده آن مزاج را تقویت میکند و اعصاب
 را آرامش میدهد و بی‌اندازه مطبوع و خوشمزه است.
 خواب و رون این است که مقوی معده و هضم کننده است و معمولاً آنرا
 بعد از غذا می‌خورند مقدار مصرف آن پانزده گرم برگ خشک و رون در یک
 لیتر آب است که باید آنرا دم‌کرده این دم‌کرده مطبوع و معطر است همه آنرا با
 میل و رغبت مصرف مینماید.

ص ۲۳۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

دکتر شومل فرانسوی پامچال را در انواع امراض تشنجی و عصبی
 تجویز میکند و عقیده دارد که بخوبی آن امراض را معالجه میکند مخصوصاً

در تشنجات اطفال مقدار مصرف آن ۲۵ تا ۳۰ گرم در يك ليتر آب ده دقیقه جوشانده شود.

ص ۷۴ - گیاهان شفا بخش

گلپر ضد تشنج و درد است هضم کننده و آرام کننده میباشد مقدار مصرف آن از میوه یا برگ يك قاشق دسر خوری در يك فنجان آب حوش که باید ده دقیقه دم بکشد و هر روز سه فنجان از آنرا در بین غذا مصرف کنند.

ص ۱۸۱ - گلپا و گیاهان شفا بخش

گیلاس مخصوصاً آلبالو مسکن اعصاب بوده خونرا پاک و معده را تمیز و برای سوء هاضمه بسیار مفید است.

توت فرنگی اثر خوبی در غدد اعصاب دارد و مسکن خوبی است.

ص ۲۱۴ - اسرار خوراکیها

دم کرده تخم اسفناج برای بیبوست مفید است و همچنین در مورد خستگی جسمی یا عصبی با دقت يك مشت بزرگ اسفناج و يك مشت هم شاهی را بشوئید و آنرا از هولن لگرم (آسیای مخصوص سبزیها) رد کنید و سپس آنرا صاف کرده و هر روز صبح ناشتا يك فنجان آنرا بخورید.

ص ۵۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

شیره برگ جعفری را بمقدار مساوی با الکل نود و یا ۷۰ درجه میتوان مخلوط کرد و در شیشه های در بسته آنرا حفظ کرد و موقعی که درد اعصاب شروع شد باید سرانگشت رادر این مخلوط فرو کرده بجائی که درد میکند مالید.

ص ۸۶ و ۹۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

معالجهء سیلان منی و سرعت انزال

سرعت انزال نیز يك نوع ناتوانی جنسی بشمار میآید. این بیماری در بعضی ها بقدری شدید است که قبل از مقاربت کامل انزال میشود و در نتیجه نه رضایت زن را جلب میکند و نه خود آنطوریکه باید و شاید محظوظ میشود. این قبیل بیماران اگر شهوتشان دارای نطفه باشد و بخواهند دختری باکره بگیرند زنشان در

حالت دخترى و بکارت آ بستن میشود این بیماری اگر جنبه عارضه داشته باشد یعنی ناگهان درکسى ایجاد شود شخص بدون اینکه خود متوجه باشد دچار کرم شده است و کرم نیز انواع و اقسام مختلف دارد.

نوع اول کرمهای درازى هستند که بکرم روده معروفند.
نوع دوم کرمهای کوچکی هستند که کرم کدو نامیده میشود و در کیسه ای جای دارند که تا آن کیسه از بین نرود بتواند و تناسل خود در معده ادامه میدهند.

نوع سوم کرمهایی هستند به باریکی نخ که داخل روده ها هم میشوند.

انواع دیگر کرم مقعد هستند یا اکسیر که در اطفال زیاد دیده میشوند که آن از بحث ما خارج میباشد از تشریح آنها خودداری میشود.

بارى این کرمها علاوه بر آنکه جهاز هاضمه را دچار اختلال میکند اعصاب عمومى بدن را نیز آنقدر سست و بیحال میسازد که اثر آن بزودى بصورت سرعت انزال یا جور دیگرى در دستگاه تناسلى نمودار میگردد پس مبتلایان به سرعت انزال عارضی باید قبل از هر چیز بدفع کرمها بکوشند.

اولا باید دانست که هر نوع کرمى با خوردن تخم کدو خام و دمکرده ریشه درخت انار از بین میرود زیرا در تخم کدو و ریشه درخت انار ماده ای وجود دارد که برای هر نوع کرمی سم است.

ممکن است بیماری طبق دستور بالا عمل کند و مقداری کرم نیز از او دفع شود ولی سرعت انزال از بین نرود.

علت این امر آن است که کرمها بطور کلی دفع نشده اند زیرا همانطور که فوقاً اشاره کردیم کرمها مخصوصاً کرم کدو که کیسه مخصوصی دارد مادام که آخرین اثرشان از بین نرود بطور مرتب بتواند و تناسل خود ادامه میدهند بنا بر این مبتلایان مخصوصاً آنها یکبار کرم کدو هستند وقتی مثلاً دم کرده ریشه درخت انار را خوردند و احتیاج به بیرون روی پیدا کردند باید يك شست بزرگ را از آب نیم گرم پر کرده و برای قضای حاجت روی آن شست نشسته و نشیمن خود را داخل آب کنند. آنقدر بنشینند تا کرمها با ثانى بیرون بیایند و بدنبال آنها کیسه کرمها نیز در آب بیفتد. چنانچه پس از دفع کرم این بیماری مرتفع نشد. غالباً بر اثر ابتلاء به حلق ایجاد میشود و به ندرت بر اثر بیماری مجرای ادرار با فلج کیسه های منی بوجود می آید علاوه بر آنکه مانند سایر ناتوانیهای

جنسی مرد را از لذایذ شهوانی محروم میکند قلب و جهازات مختلفه بدن مخصوصاً قوای عقلایی را نیز زایل میسازد.

بمبتلایان به (تسلل انزال) قطع نظر از آنکه همیشه در آدرارشان مقداری منی حتی منی توأم باخروط خون دیده میشود بمجرد سوارشدن روی اسب. نشستن روی صندلی، دراز کشیدن در حمام بمنظور کیسه کشیدن بدون اینکه تحریک گردند و یا نوعی برای آنها واقع شود انزال میشوند و گذشته از اینها شبها نیز حالت احتلام به آنها دست میدهد.

همچنین وقتی (شوگ) به اعصابشان وارد آید یعنی از چیزی بترسند فوراً مقداری منی بدون اراده از آنها خارج میگردد ضمناً باید دانست چه این قبیل اشخاص چون اعصاب ضعیفی دارند از شنیدن کوچکترین صدای ناپهنگام و یا دیدن مناظر غیر عادی دچار خوف و هراس شده و در حالیکه قلبشان بشدت میزند دستهایشان بسی اختیار بنای لرزیدن را میگذارد و همین (شوگها) است که بمجرد برخورد با اعصاب آنها، باعث انزالشان میگردد.

سابق بر این یعنی تاسی سال قبل علاوه بردادن دارو باین قبیل بیماران مجرای ادرار آنها را نیز داغ میکردند تا بدینوسیله از انزال مسلل و بیمورد جلوگیری کنند ولی از این عمل غالباً نتیجه بدی بدست میآمد زیرا بیمار بر اثر ورم مجرای بول (شاش بند) میشد و دچار بیماری تازه ای میگردد. روی این اصل عمل مزبور تقریباً متروک شد و پس از آن فقط معالجه با دوا رایج گردید ولی امروز که مردم کم و بیش با اهمیت خوراکیها پی برده اند و میدانند که هر خوراکی قبل از آنکه غذائیت داشته باشد و شکم انسان را پر کند جنبه دوائی دارد، دیگر احتیاجی به داروهای فاسد و گران قیمت نیست و با استفاده از غذا میتوان این قبیل بیماران را بخوبی معالجه کرد.

اطباء متخصص ناتوانیهای جنسی درباره علاج تسلل انزال با سیلان منی عقائد و نظریات مختلفی دارند که تشریح آنها از حوصله این مقال خارج است و باعث گمراهی خوانندگان نیز میشود.

گذشته از آن ما که معتقدیم هر نوع بیماری مخصوصاً بیماریهای دستگاه تناسلی را با غذا میشود بسهولت معالجه کرد چه احتیاجی به تشریح عقاید پزشکان طرفدار دارو داریم و بهتر آنست که سخن را در این باره کوتاه کرده و به اصل مطلب بپردازیم.

بمبتلایان به سیلان منی در هر سنی که هستند باید دستورات زیر را مو بگو بکار بندند تا به نتیجه مطلوبه برسند.

۱- اگر بیمار به عمل مذموم و خانمان بر باد ده (حلق) پای بند می باشد باید در درجه اول آنرا ترك كند .

۲- چنانچه هنوز متأهل نشده باید هر چه زودتر زن بگیرد و تا مدتی که تحت رژیم است هفته ای سه بار مقاربت نماید .

در اینجا ممکن است این سؤال پیش بیاید که شخص مبتلا به تسلسل انزال چگونه میتواند دختری را تصاحب کند .

این سؤال بسیار بجا و مورد است ولی در اینجا نکته ای وجود دارد چه تشریح آن پاسخ سؤال مزبور را میدهد :

در سطور بالا گفتیم چه مبتلایان به تسلسل انزال دو دسته اند: يك دسته انسانی هستند که مجرای ادرارشان بیمار است و یا کیسه های منی آنها فلج میباشد .

یک دسته هم اشخاصی هستند که بعلت ابتلای بجلق اعصابشان بقدری ضعیف شده که منی بدون اختیار از آنها خارج میگردد .

در اینجا باید تصریح کنیم که دسته اول معدودند زیرا در بین هزار نفر یک نفر هم بسختی پیدا میشود که بعلت بیماری مجرای ادرار و یا فلج کیسه های منی به سیلان منی دچار شده باشد و اگر اسی از این قبیل بیماران بردیم منظور این بود که این دو بیماری هم، (اگر) در کسی ایجاد شود او را به چنین حالتی دچار خواهد کرد و معالجه آنها هم بسیار مشکل است و الا فلج کیسه از بیماریهایی نیست که سراغ همه کس برود .
و اما دسته دوم :

این نوع بیماران با آنکه همیشه بدون اراده انزال میگردند معذالك قادر بر تصاحب همسر خود هستند زیرا در يك شب مطابق جوانان سالم میتوانند تا شش مرتبه مقاربت کنند و بفرض اینکه تا چهار مرتبه زود انزال کردند باز در توبت پنجم یا ششم خواهند توانست زن خود را بخوبی تصاحب نمایند چون سرعت انزال هر قدر هم شدید باشد وقتی از یکی دوبار گذشت از شدت آن کاسته خواهد شد مخصوصاً اینکه بیمار زود بزود تحريك بشود و البته لازم بتوضیح نیست که وقتی مردی برای اولین بار زنی را در آغوش گیرد بلا انقطاع تحريك خواهد شد .

۳ - استفاده از ماسه های داغ کنار دریا در فصول مناسب خوابیدن و غلط زدن در زیر آفتاب اثری در تقویت اعصاب دارد که حدی بآن نمی توان قائل شد .

۴- خوردن کباب بره آنهم هفته‌ای ۴ نوبت در روز از ضروریات بشمار می‌آید.

۵- استحمام آب سرد و همچنین گرفتن دوش آب سرد آنهم روزی دو الی سه بار بسیار نافع می‌باشد.

چون در اینجا اسمی از آب سرد بمیان آمد لازم است چند کلمه‌ای درباره خواص آن نوشته شود.

آب سرد تمام رگهای بدن را منقبض می‌سازد و همین امر باعث می‌شود که مقدار خونیکه در دستگاه تناسلی جریان دارد کم شده و تمایلات جنسی برای چند دقیقه در انسان از بین برود ولی در عین حال برای تقویت و بیدار کردن اعصاب عمومی بدن بسیار مؤثر است و به همین علت نیز بمبتلایان تریاک ضمن معالجه و مداوا توصیه می‌کنند که حتی المقدور از دوش آب سرد استفاده نمایند.

۶- بستن کمر موقع خوابیدن بسیار خوب است زیرا مبتلایان بسیلان منی غالب شبها یکی دو بار محتمل میشوند و بستن کمر برای جلوگیری از احتلام اثر زیادی دارد.

البته جلوگیری از احتلام، سیلان منی را درمان نمی‌کند ولی اقلاً این نفع را دارد که نگذارد شهوت بيمورد از بيمار دفع شده و از قوای او کاسته گردد.

۷- کم خوردن غذا در شب و عدم تجسم مناظر شهوت انگیز هنگام خواب نیز در جلوگیری از احتلام اثر زیادی دارند. اگرچه پر شدن کیسه‌های منی باعث بروز افکار شهوانی می‌شود و انسان چه بخواهد و چه نخواهد افکار جنسی باوروی می‌آورد ولی باید حتی المقدور سعی کرد که این افکار بر طرف گردد و برای عملی شدن این منظور بهتر آن است که آدم موقعی وارد رختخواب شود که برای خوابیدن کاملاً مستعد باشد و ضمناً قبل از رفتن بر رختخواب، يك آفتاب به آب سرد روی دستگاه تناسلیش بریزد.

۸- خوردن (گل گاؤزبان) بجای چای، ضروری است زیرا گل گاؤزبان مقدار زیادی (پتاسیم) دارد و برای تقویت اعصاب و قلب بسیار مفید است و بعبارت ساده تر باعث خواهد شد که بیمار از هر شوکی که به اعصابش وارد می‌شود نهراسد و منی از او دفع نگردد.

۹- دمکرده دارچین علاوه بر تقویت اعصاب، آن را تحریک هم میکند و بدیهی است برای کسانی که غالباً بدون تحریک و نعوذ انزال

میشوند. تحریک شدن هروری است تا وقتی انزالی واقع میشود اقلاً با تحریک باشد.

۱۰- خوردن شیر نارگیل و تخم مرغ یعنی مقویات قابض و خوراکیهای آهن دار مانند: توت فرنگی، گلابی، لوبیا، عدس، هویج، کلم قمری، بلوط، انار، بادام، موز، انگور، نیز در موقع این بیماری مؤثر است ولی باید توجه داشت که اولاً تخم مرغ خیلی تازه باشد و ثانیاً بیماری که آنرا مورد استفاده قرار میدهد مبتلا به بیماری کبد نباشد و الا بجای درست کردن ابرو چشم را هم کور خواهد کرد زیرا کبد که قسمت کننده آهن بدن است، وقتی بیمار شد بر اثر جذب مواد تخم مرغ، بیمارتر شده بدبختی جدیدی برای صاحب خود ایجاد خواهد نمود.

همچنین مبتلایان به بیماری قند باید از خوردن لوبیا و عدس از نظر نشاسته دار بودن آنها جداً خودداری کنند.

۱۱- خوردن خوراکیها مانند:

دل و قلوه، جگر، سیرابی نیز که منبع ویتامین (B) هستند بسیار نافع میباشد.

۱۲- مربای شقاقل- پیاز خام- زعفران پلو- خاویار- عسل- کله گنجشک دم کرده زنجبیل و بهار نارنج.

در خاتمه یادآوری این نکته ضروری است که بعضی از اشخاص وقتی در مستراح می نشینند بدون اینکه لذتی احساس کنند ماده سفید رنگی از آنها خارج میشود.

باید دانست که این امر ارتباطی با سرعت انزال یا سیلان منی ندارد و معلول پر بودن کیسه های منی میباشد و غالباً در اشخاصی بروز میکند که مبتلا به بواسیر یا بیوست مزمن باشند زیرا این قبیل اشخاص اکثراً در مستراح فشار زیادی بخود می آورند و در نتیجه قطرات منی را که از کیسه ها وارد مثانه شده اند

مثانه شده اند رون میریزند

ص ۱۵- ناتوانی های جنسی

احتلام و سیلان منی و تقطیر بول

۲۲ نخود تخم کاهو- برای قطع احتلام - ضعیف نمودن شهوت جماع

و تقطير بول و سيلان منی (جاری بودن منی) و سد نزله و زكام و درد سينه مفيد است.

ص ۱۲ - جلد ۵ راه نجات از مرك مصنوعی

برای سرعت انزال منی ۹ نخود خردل را با سه قطره سرکه با ناهار و شام چند روز میل کنند.

ص ۲۰ - جلد ۸ راه نجات از مرك مصنوعی

معالجهء ضعف باه

بدستور شيخ الرئيس ابو علي سينا

ضعف باه شامل سه مرحله است:

اول اينكه ميل جنسی و شهوت جماع در مرد ضعیف باشد.

دوم اينكه اين ميل وجود دارد ولی آلت تناسلی مست بوده و نعوظ حاصل نشود و بر جماع قادر نباشد.

سوم اينكه شهوت و نعوظ هر دو موجود است ولی انزال با سرعت میشود و هنوز نزدیکی حاصل نشده منی دفع میگردد.

گاهی نیز این سه حالت در شخص واحد کم و بیش با یکدیگر توأم میباشد.

در طب جدید دستوراتی که برای معالجه ضعف باه داده میشود همه

موقتی و بیحاصل و گاهی نیز مضرات زیر را برای ایجاد شهوت و میل بجماع ترشحات غده بیضه (تستو و پرون و ترکیبات مشابه آن) تجویز میشود و در کتب طب امروز صریحاً قید شده که استعمال این داروها مخصوصاً افراط در آنها بیضه را ضعیف و تنبل کرده و در صورت تکرار استعمال ترشحات آنرا بتدریج موقوف میسازد و برای رفع سستی آلت تناسلی و ایجاد نعوظ داروهای محرکی مثل استریکنین یوهمبین و موادی مشابه با آنها بکار میرود که یا بی اثر و یا اثر آنها موقتی است. برای رفع سرعت انزال نیز داروهای مخدری تجویز میشود که هم اثر آنی داشته و هم مضعف اعصاب اند.

۴ شيخ الرئيس ابو علي سينا و سایر اطباء قدیم ایران برای معالجه ضعف

باه دستورات مفیدی داده اند که در کتب طب قدیم مندرج است ولی شرایطی برای موفقیت در معالجه قید کرده اند که ذیلاً بشرح آنها میپردازیم .

اولاً- رعایت مزاج اشخاص است زیرا علاج ضعف باه در مزاجهای مختلف متفاوتست و برای هر مزاجی غذاها و داروهای مناسب با آن مزاج باید تجویز شود.

ثانیاً- در امر باه صحت اعضاء رئیسه شرط است مخصوصاً سلامتی کبد و قلب و دماغ بنابراین اگر در ضمن معالجه ضعف از اعضاء غافل باشند نفع ادویه ظاهر نمیشود و نتیجه مطلوبه حاصل نمیکرد.

ثالثاً- کلیه اطبای قدیم ایران تصریح کرده اند که در تقویت باه فایده غذا بیشتر از دوا است چنانچه سید اسماعیل جرجانی مؤلف ذخیره خوارزمشاهی در این باره مینویسند.

بعضی ادویه اگر چه مزید منی اند این زیادتى از ماده تولد کند و ماده غذاست نه دوا بهر حال دوا مزید منی بتحریر است تا شهوت جماع پدید آید و لابد اول تولد منی باید پس دوا که آنرا بجنبا ند و هرگاه ما اغذیه یا بیم که هم منی را بیفزاید و هم شهوت را بجنبا ند و مقوی عصب نیز باشد اولی تر آن بود که اعتماد بر اغذیه کنیم نه بر ادویه و جز در بعضی مزاجها اعتماد بر دوا کردن خطا بود .

اینجا است که عدم موفقیت اطبای جدید در معالجه ضعف باه آشکار میشود زیرا در طب امروز راجع به تقویت باه بنوع غذاها کمتر توجه شده و تمام افکار و اذهان بسوی داروهای محرک باه معطوف است و حال آنکه اطبای قدیم ایران چنانکه دیدیم اهمیت رژیمهای غذایی را در معالجه ضعف باه خاطر نشان ساخته و در باره اغذیه مولد منی و مقوی باه مطالعات و تحقیقات دقیقه داشته اند ما نتیجه این تحقیقات را از کتب طب قدیم استخراج کرده و عیناً در اینجا نقل میکنیم تا نفع آن عام باشد و هر کس میل بتقویت باه دارد باید همواره این دستورات را نصب العین خود قرار داده و در رژیم غذایی خود همیشه از این نوع غذاها داخل نماید .

تقویت قوای شهوانی

خوراکیها قوای شهوانی را زیاد میکند مبتلا به عنن نتیجه سوء تغذیه و خوردن بعضی و نخوردن بعضی دیگر از خوراکیهاست و چون ضعف قوای شهوانی در جوانی باعث پیری زودرس و ابتلا بامراض روحی و عصبی است و عمر را کوتاه مینماید لازم است اینگونه خوراکیها را بشناسیم افراط در خوردن آبجو و رازیانه برای مردها موجب عنن و عقیم شدن است زیرا اخیراً در این دو خوراکی هورمون زنانه کشف گردیده است (شیرخشت و گنه گنه و قهوه ، الکل و کافور) نیز در کم کردن قوای شهوانی مؤثر میباشد. برعکس انجیر - بهار نارنج - نارگیل و شیر آن - کاهو - ترنجبین - دارچین - فلفل سیاه - سیر و پیاز شهوت را زیاد میکند .

میگو یعنی ملخ در بایستی شهوت را چندین برابر میکند پسته و پسته شام مفید میباشد خوردن پستان حیوانات اثر نیکوئی دارد و همچنین شقاقل مفید میباشد برای تقویت قوای شهوانی نباید از ضرایح که نوعی مگس بود و در داروخانهها موجود است استفاده کرد زیرا اثر این دارو خارش و ایجاد قلقلک در مجرای ادرار بوده و تحریک موقتی میدهد در نتیجه اثر سوء دارد خوابار و اشبل ماهیها بعلت داشتن هورمون و مواد فسفر مفید میباشد ویتامین (A) در این موارد تأثیر بسزائی دارد فقدان آن در بدن تخمدان و بیضهها را ضعیف میکند و جنین را در رحم میکشد این ویتامین در جوانه غلات و در دانه و مغز آنها و در بعضی از سبزیجات و برگ کاهو در روغنهای زیتون و کنجد و پسته شام و خشخاش پیدا میشود بهترین راه استفاده از آن خوردن جوانه گندم و سموئی که با اصول علمی پخته شود بطور کلی داروهای مقوی شهوت عبارتند از فسفردار مانند قلوه حیوانات مخصوصاً قلوه خروس - ماهیها و خوابار غذاهای صدفی - تخم مرغ تازه ادویهجات مثل فلفل سیاه و سبز زنجبیل جوزیا و عنبر نیز اثر زیاد دارند ولی باید بدانید که افراط در خوردن ادویهجات نه تنها اثر مطلوب ندارد بلکه فوق العاده مضر میباشد و همچنین است غذاهای معطر مثل زعفران و خردل و مشک و انیل غیر از مواد مشروحه مارجویه - ارتیشو - کاکائو ثعلب - قارچها - نعنا - شلغم پخته در شیر .

افکلیسها بیشتر برای این من ورسوپ لاکپشت میخورند . عده ای آب

گوشت تمساح، در مصر آبگوشت سوسمار جهت زیاد شدن نیروی آمیزشی تجویز مینماید. شاهدانه هندی هم مفید است.

ص ۵۹ - اعجاز خوراکیها

دستور تهیه چند رقم معاجین و خوراکیهای مقوی باه معجون ملوکی

مستعمل جهت قوه و اشتها و قوه مجامعت بسیار مجرب است.

- ۱- جوزبوا، ۲- قرنفل (میخک) ۳- سیاه ۴- لسان العصاره
 - ۵- زنجبیل ۶- دارچین ۷- مصطکی ۸- بیخ اذخر ۹- عود ۱۰-
 - زعفران ازهریک ۳ مثقال ۱۱- قاقله ۱۲- کندر ازهریک ۱ مثقال ۱۳-
 - اشنه ۲ مثقال ۱۴- مشک نیم مثقال ۱۵- قندو گلاب ازهریک ده مثقال (قاقله)
- هیل سفید میباشد.
- قند را در گلاب حل نموده عسل بقدر کفای اضافه ادویه را بعد از قوام ممزوج در هر روز یک مثقال تناول نماید.

معجون جلالی

جهت زیاد کردن منی و قوه مجامعت و ضعف معده و اشتها مجرب است

سنل الطیب - قرفه - قرنفل - دارچین - قاقله ازهریک ۲ مثقال ازانیسون تخم کرفس ازهریک ۱ مثقال زیره کرمانی - مصطکی - نعنای خشک - عود نیم مثقال، فلفل دو مثقال و شربتی دودرهم نافع بود.

معجون

تخم زردک، تخم یونجه، مغز جفوک یا کنجشک، تخم پیاز، تودری سفید و سرخ، قسط شیرین، فلفل، تخم ترب عثمان العصافیر، دارچین، زنجبیل،

تخم تر تیزك، شقاقل، بهمن سفید و سرخ ازهریک ۵ مثقال با سه وزن ادویه عمل مخلوط نموده هر روز دو مثقال و نیم صبح و شام تناول نمایند.

ص ۱۲۹ - تحفه حکیم، مؤمن

گوشت خر گوش جهت مبرودین و تحریک باه مفید است مالیدن پنج غدد تخم کبوتر با پیله خوک بر احلیل جهت تحریک باه لغایت مؤثر است.

ص ۲۴ - تحفه حکیم، مؤمن

کلیه غذاهای فسفردار مقوی قوه باه میباشند.

ص ۱۶۱ - اعجاز خوراکیها

برای اصلاح غدد تناسلی و سیلان منی و معالجه مبتلایان به عنین، خوردن کندر و انزروت - مصطکی - بادر نجوبه - ریشه ایوسا و دمکرده گل گاوزبان (اشخاص چاق) مختصری زنجبیل - دارفلل و دارچین اثر نیکودارد (اشخاص لاغر) پوست کدو، تخم خرفه، تخم خیار، تخم کاهو، تخم گشنیز، هسته انار.

ص ۱۰۷ - اسرار خوراکیها

هویج روی غدد تناسلی تأثیر بسیار دارد.

ص ۱۲۴ - اسرار خوراکیها

برای رفع خستگی قوای تناسلی جوشانده بادیان مفید است.

ص ۱۲۶ - اسرار خوراکیها

دارچین مقوی است در ضعف قلب مصرف میشود مقوی قوه باه میباشد محرک است ضد عفونی کننده و ضد درد معده است در طباطخی بعنوان ادویه بکار می رود دارای ۱۱ ماده مختلف مفید برای بدن است.

ص ۹۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

۱- مرمکی را با روغن زیتون اعلا بر انگشت کوچک ابهام پای راست ضمارد کند بجدی محرک قوه باه میباشد که تا زایل نکند تسکین نمی یابد.

۲- باغذا گشنیز و طرخون بسیار میل کنند.

۳- برای فربهی کلیه قواء دو سیر و نیم الی پنج سیر خوردن شیر

با کردو و خرما.

۴- انار شیرین در محرومین باعث نعوظ گردد (حرکت کردن

احلیل).

۵- تخم خریزه میل کنند محرك قوه باه و مسدود بول، پاك كننده كليه و مثانه میباشد.

۶- آشامیدن تخم ترب مدربول و حیض و شیر و محرك باه و قی آورنده است برای درد جگر را رد و ورم سپر ز مفید است.

۷- نه نخود خردل را با سه قطره سرکه با نهار و شام میل کنند رفع سرعت انزال منی میکنند.

۸- نخود را در آب خیسانیده خام میل کند و آب آنرا با عسل بالای آن میل کند برای اعاده شهوت جماع کسانی که مأیوس شده اند بیعیدیل است.

۹- مالیدن روغن نخود مقوی باه و مو

۱۰- اگر در آب لیمو زیتان را بخیسانند و بقدری آب لیمو رویش بریزند که يك انگشت آب لیمو بالای زیتان باشد و خشك کنند و هفت مرتبه تکرار کنند برای اعاده جماع کسی که مأیوس باشد نافع است.

۱۱- ترتیزك میل کنند.

۱۲- تخم ترتیزك باز رده تخم مرغ نیم برشته میل کنند.

۱۳- زنجبیل تازه اعلا باز رده تخم مرغ نیم برشته میل کنند.

۱۴- زنجبیل با خولنجان و پسته برای تقویت باه از اسرار است.

۱۵- ۱۰ دانه گنجشك را پزهایش را بکنید با استخوان بکوبید در روغن سرخ کرده با دارچین و زنجبیل و با قدری نان گندم میل کنند.

۱۶- تخم پیاز نر گس بقدر نیم مثقال کوبیده میل کند برای اشخاص مرطوبی مفید میباشد.

راهنمای نجات از مرك مصنوعی

۱۷- مارچوبه مقوی است و زیادی قند خون را درمان میکند ولی نباید در خوردن آن افراط کرد مارچوبه دارای شوره است و خون را پاك میکند.

ص ۲۳۵ - اسرار خوراکیها

مارچوبه سرشار از ویتامین (A و B) میباشد نمود در صد آن آب است. هردو سالم و هضم آن هم خیلی بسرعت میشود. هر معده علیلی میتواند آنرا تحلیل دهد. مقدار زیادی فسر دارد. برای کسانی که ضعیف هستند یا از بستر بیماری برخاسته اند مفید است. مارچوبه که اثر روان کردن ادرار را دارد در قدیم معروف بود به محرك شهوت. آنرا نباید شست یا زیاد پخت تا خاصیت آن محفوظ

باشد شیخ بغدادی میگوید هر کس مارچوبه را پخته در روغن سرخ کند و با زرده تخم مرغ و ادویه بیامیزد و آنرا بخورد اشتها و میل او بمقاربت افزون شده و لذت و حنلی که از عمل میبرد مزید میگردد.

ص ۳۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سنبل خنثائی تقویت کننده و محرك است بعنوان ادویه گوشت ماهی مصرف میکنند و آنرا میزنند و یا همانطور بصورت خام میخورند هضم غذا را هم آسان میکند مردم کشورهای شمالی بیشتر چربی میخورند سنبل خنثائی با آنها کمک میکند تا غذای خوب و ثقیل آنها براحتی بگذرد قسمت های مورد استفاده این گیاه ریشه و تخم آن است که آنرا بمقدار ۲۰ گرم در یک لیتر آب میجوشانند و با هر وعده غذایی فنجان پس از غذا مصرف میکنند.

ص ۱۲۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

تخم آفتاب گردان قوه باه را زیاد کرده و شهوت را تقویت میکند.

ص ۱۳۶ - اعجاز خوراکیها

خوردن پیاز خام غدد آمیزی را تقویت مینماید پیاز پخته تأثیر در قوه باه ندارد.

ص ۱۴۴ - اعجاز خوراکیها

ارزش غذایی آراشید از تجزیه آن معلوم گردیده داری ۲۸ تا ۳۷ درصد مواد آذته و ۵۱ تا ۷۵ درصد مواد روغنی و ۱۷ و ۶۶ درصد هیدرات - دو کربن میباشد و به علاوه ویتامین (A و B و D) میباشد دارای آسیدهای آمینه ادرژین، هستیدین، سستین میباشد اعراب پسته زمینی را بهترین مقوی قوه، امیداند روغن آن دارای طعم مطبوعی است در ایران بحد وفور یافت میشود.

ص ۲۶۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

مربای گردو با عسل جهت تحریک قوای شهوانی بسیار عالی است و بمعدده

هم لینت میدهد.

ص ۲۲۸ - اسرار خوراکیها

یکی از خواص روغن زیتون تازه این است که چون آنرا با عسل مخلوط کرده سه روز بجای چای آب بیاشامند پیران را باعث هیجان و قوه باه میگردد.

ص ۲۳۱ - اسرار خوراکیها

پسته مقوی باه زیاد کننده منی است. شلم نبه وی شهوانی را تقویت میکند و منی را زیاد مینماید.

ص ۳۳۲ - اسرار خوراکیها

گندم بوداده برای قوه باه و اعضای تناسلی بسیار نافع است.
ص ۱۴۱ - اعجاز خوراکیها

خوردن کرفس برای زنان حامله و بچه شیرده خوب نیست زیرا محرک شهوت آنها میشود کرفس دارای ویتامین های (A و B و C) میباشد دارای پتاسیم و فسفر و مواد آهکی میباشد تخم کرفس را میتوان در آش و سوپ و سایر غذاها ریخت از برگ های سبز آن بایستی بیشتر استفاده نمود.

ص ۳۳۳ - اسرار خوراکیها

لویا و باقلا ترشح منی را زیاد میکند.

ص ۳۳۹ - اسرار خوراکیها

جوانه گندم دارای ویتامین بوده جهت نمودستگاه تناسلی وجود این ویتامین لازم است لیمو چنانچه زیاد خورده شود از شدت تحریکات جنسی میکاهد و سرعت انزال را بر طرف میکند.

ص ۱۴۱ - اعجاز خوراکیها

خوردن کنجد برای تقویت و زورت آکبد شده مخصوصاً جوشانیده آنرا با نخود مقوی باه است.

ص ۱۹۶ - اسرار خوراکیها

گل سنجید شهوت زنان را زیاد میکند و از این جهت است که بو کردن آن برای دختران جایز نیست.

ص ۳۳۲ - اسرار خوراکیها

روغن فندق تقویت کننده نیروی شهوانی است و فندق بوداده روغنی بیشتر دارد و طعمش گوارا است.

ص ۳۳۷ - اسرار خوراکیها

حلوای مقوی که حضرت امام موسی (ع) تناول میفرمودند آرد، شیر، عسل بوده. هریسه قوت جماع میدهد. هریسه عبارت است از برنج، نخود، باقلا پیمزان مساوی کوبیده طبخ نمایند.

ص ۵۱ - حلیه المتقین

آویشن یکی از گیاهان شفا بخشی است که ضددرد و تشنج است و خون رابحریان انداخته و اعمال اعضاء جنسی و تناسلی را در بدن تحریک و تقویت میکند باید ۱۵ تا ۲۵ گرم آویشن خشک را در یک لیتر آب جوش دم کرده ۵ تا ۶ فنجان آنرا در روز مصرف کنید.

ص ۴۹ - کلهها و میاهان شفا بخش

خوردن شیر با گردو و خرما برای فریبی گرده (کلبه) و نیکوئی رنگ صورت و تقویت قوه بیه و ازدیاد منی مقدار خوراک آن از ۴۵ مثقال الی ۹۰ مثقال است زیاد خوردن آن مورت سنگ کلبه و مثانه و تولید سبش میباشد.

جلد ۵ ص ۲۲ - راه نجات از مرکب مصنوعی

ضرر مقاربت زیاد

بدرستی که جماع میبرد از جوهر آخر غذا . هیچ استفراغی مثل این استفراغ ضعف نمی رساند و میگیرد از جوهر روح انسانی مقدار زیادی بمقدار لذت هر کدام در جماع لذتش بیشتر است ضعف آن و ضرر آن هم بیشتر است و کسی زیاد روی کند در این کار بدن را خشک و سرده میکند و حرارت تحلیل میرود و از قوت میکاهد و حواس و چشم و گوش ضعیف میشود و ساق پاها سستی پیدا میکند و سنگینی گوش حادث شود و گاهی هم موجب رعشه و ضعف اعصاب و بیخوابی و درد پشت کرده و مثانه و گاهی باعث قولنج و بدبوئی دهان و کسی که ضعف هاضمه دارد بعد از جماع قرقر شکم ظاهر شود که خودش يك علامت واضحی است که این مقاربت بیجا و بیمورد بوده است و بعضی مزاج بدی دارند اگر ترك جماع کند بدن و سرش سنگین و کم حال و احتلامش زیاد شود و اگر اقدام کند معده ضعیف و خشک شود و کسی بعد از جماع ضیق نفس خفی و خفتان و کم شدن اشتها پیدا کند از همه سزاوارتر است به ترك این عمل و کسی که سینه یا معده اش ضعیف است ترك آن برای او خیلی بهتر است وقتی که شهوت شدت کند حبس منی و امروز و فردا کردن بسیار مضر است . ملتفت باشد موقعی که بول یا غایط او میآید جماع نکند مگر بعد از قضاء حاجت و ادرار کردن و بعد از ریاضت و حرکت یا خجالت سخت یا غضب سخت یا ترس سخت (احتمال نفسانی) ضرر دارد.

ص ۲۱۹ - گلزار نجفی

مضرات قوهء باه

آبجو . رازیانه ، مرزنجوش ، برگ اوکالپتوس ، بسفایج ، پوست بید ، عناب ، علت داشتن هورمون (یعنی ضد ترشحات) زنانه در تغییر جنسی و عقیم شدن موقتی مردان مؤثرند و همچنین غذاهای که هورمون مردانه دارند زنانه را تغییر جنس میدهد و تمایلات زنانه را بصورت غیر قابل وصفی از بین میبرد مانند دنبیلان و زعفران و موز و میگو و خاویار ولیکن برعکس تمایلات مردی را چند برابر میکند .

ص ۶۵ - ناتوانیهای جنسی ۱۸۲ - اسرار خوراکیها

تسکین تمایلات جنسی

دمکردهٔ سی گرم گل ماده رازک دویاسه فنجان قبل از غذا تسکین میدهد و همچنین زیاد خوردن هندوانه قوه باه کم میکند .

ص ۲۲۰ - اسرار خوراکیها و ۱۱۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

کاهو سرشار از ویتامین (A و B و C) و دارای آهک - کلسیم فسفر - منیزیم - ید - منگنز - روی - سدیم و مس میباشد و یک خاصیت مهم دیگر کاهو این است که آمال جنسی را متعادل میکند .

ص ۶۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

شیر خشت قوه باه را کم میکند .

ص ۱۴۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

گل نیلویابی خاصیت مهم این گیاه این است که تحریکات عصبی و جنسی را تخفیف و تسکین میدهد و قوه مردی را کم میکند و از قرنها پیش این خاصیت مورد تصدیق و تأیید قرار گرفته و داستانها و حکایات زیادی در این باره در کتب مختلف ذکر شده است به همین جهت است که عاشقان زن و مردی که زیاد تحریک میشوند با این گیاه خود را معالجه میکرده اند شما اگر اینطور هستید میتوانید صدها دویست گرم گل خشک نیلوفر آبی را در یک لیتر آب دم کنید و هر روز سه فنجان از آنرا بنوشید .

ص ۳۰۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

بغایت مجریست دانهٔ قمر هندی را سه چهار روز در آب خیسانیده پوست

آنها گرفته یک جزو منز آنها بادو جزو قند کوبیده حب ساخته دو عدد که بقدر
نخودی باشد استعمال کنند . جهت استمساك منی مجربست .

ص ۱۴۵ - تحفه حکیم مؤمن

محرورین آنهائیکه حرارت در بدنشان غالب است دوع تازه میل کنند .

راحتنای بجات از مرك مصمومی

فصل بیست و پنجم

راشی تیسم یا نرمی استخوان

ید ضد اسکو بورت بوده بیماریهای لنفاتیسم و راشی تیسم را معالجه میکند .

ید یکی از شبه فلزات مفیدی است که وجود آن برای حیات بشر لازم است. شما هم میتوانید از غذاهای یددار استفاده نمائید. شرح آن در اول کتاب گذشت.

خوردن انجیر در روز استخوان را محکم مینماید و برای نقرس و بواسیر هم مفید دفع قولنج هم میکند .

ص ۵۶ - حلیۃ المتقین

تخم شنبلیله برای راشی تیسم مفید است باید آنرا آرد نموده مقدار یک قاشق قهوه خوری در یک فنجان آب جوشانیده مصرف کرد چون گرد تخم شنبلیله دارای بوی مهوعی است این گیاه را مخلوط با گیاهان دیگر معطر ساخته مصرف نمود.

ص ۱۴۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

راشی تیسم بچه ها

ویتامین (د D) یا ضد راشی تیسم

ویتامین (د D) مثل ویتامین (A) علیه راشی تیسم میجنگد و برای

بچه‌ها مخصوصاً لازم و ضروری ویتامین (D) در جوانه‌گندم، شیر کامل، کره تازه، پنیرهای چرب، زرده تخم مرغ، روغن کبدماهی مورو، روغن‌های مایع نباتی، شاه‌ماهی و ساردین وجود دارد.

ویتامین (D) بوسیله هوای آزاد و نور خورشید و اشعه اولترایولت (ماوراء بنفش) نیز بدست می‌آید و این عوامل در مقابل چربی طبیعی بدن که بروی پوست وجود دارد تولید ویتامین (D) در بدن میکنند و بهمین جهت است بچه‌هاییکه در مقابل هوای آزاد و نور آفتاب قرار نمیگیرند با وجودیکه غذای آنها کافی است و خوب تغذیه میشوند مبتلا بر اشیستیسم میشوند زیرا آنها از هوای آزاد و نور آفتاب محروم میباشند.

ص ۱۲ - میوه‌ها و سبزیها و کتاب سلامتی و بیماری کودکان

صد گرم مریم گلی را در یک لیتر آب ده دقیقه جوشانید دروان حمام ریخته در آن آب بچه‌ها استحمام کنند.

ص ۲۲۰ - گله‌ها و گیاهان شفا بخش

بچه‌های ضعیف که مبتلا به راشیتیس میباشند در آب حمام جوشانده سیصد گرم برگ گردو و دو کیلو نمک دریائی را بآن اضافه کنید و آنها را شستوی دهید بهبودی خواهند یافت.

ص ۱۹۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

دمکرده پوست گردو برای مداوای سستی استخوان بسیار نافع است.

ص ۲۳۷ - اسرار خوراکیها

استخوان و عضلات

اسفناج دارای آهک و سدیم میباشد که استخوان و عضلات را محکم مینماید و دارای کمی ارسنیک است که تقویت کننده بوده و مواد سفیده‌ای دارد که جزو غذاهای سازنده محسوب میشود و مواد قندی دارد که نیرو بخش است از طرفی چون دارای آهن و ید میباشد خوب جذب بدن میشود و بواسطه ماده صابونی که دارد کلروفیل آن عامل مؤثری برای تقویت عضلات و قلب است. اسفناج برای درمان ضعف تجویز میشود. پخته و نیخته آن مفید است نبایستی آب جوشانیده آن را دور ریخت چون ملین و زود هضم است.

ص ۲۳۴ - اسرار خوراکیها

شلغم دارای قند طبیعی است و منیزیم زیادی دارد و از همین جهت نیروبخش بوده و اسکلت را محکم میسازد و تقویت میکند.

ص ۲۳۲ - اسرار خوراکیها

خیار دارای مقدار زیادی ویتامین و آب حیاتی است زیرا تابستان آبش به بدن میرسد و مستقیماً جانشین آبهایی میشود که با عرق خارج میشود؛ آن داشتن يك ماده مخصوص قوه ارتجاعی عضلات را زیاد میکند.

ص ۲۳۵ - اسرار خوراکیها

ضد درد و تشنج

دمکرده شکوفه سیب درختی سی گرم در يك لیتر آب خاصیت ضد تشنج دارد.

ص ۱۳۹ - گیاهان شفا بخش

سبیل ختائی تقویت کننده و محرک است و هضم غذا را آسان میکند این گیاه ضد درد و تشنج بوده و برای کم خونی مفید و بادشکن هم میباشد قسمتهای مورد استفاده آن ریشه و برگ و تخم آنست که تخم آنرا بیست گرم در يك لیتر آب دمکرده و ریشه آنرا بمقدار بیست گرم در يك لیتر آب میجوشانند و با هر وعده غذا يك فنجان آنرا پس از غذا مصرف میکنند.

ص ۱۳۸ - گیاهان شفا بخش

آویشن آبی یا آویشن شیرازی که بنام آبشم هم معروف است یکی از گیاهان شفا بخش است که در درمان و معالجه بیماریهای مختلف اعجاز میکند و از این جهت است که آنرا باید از گرانباترین گیاهان دارویی روی زمین دانست خواص طبی و درمانی آویشن شیرازی این است که ضد درد و تشنج است مقوی و خون را هم ب جریان میگذارد.

ص ۴۹ - گیاهان شفا بخش

گلهاي بابونه در فاصله ماه هاي خرداد و مرداد ظاهر میگردد که وقتی کاملاً باز شد باید آنرا چید و در سایه خشک کرد تا خواص آن محفوظ بماند. بابونه گیاهی است مقوی ضد درد و تشنج، نیروبخش. به همین جهت دمکرده آن ده تا بیست گرم گل بابونه را در يك لیتر آب مفید و مؤثر دانسته اند. بعد از هر غذای اصلی دو فنجان مصرف کنید ولی خانمهای حامله مخصوصاً تازه آبستن باید از مصرف

آن خودداری کنند در بعضی از شهرستانهای ایران پلوی را با برگ بایونه درست میکنند.

ص ۵۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

ورم و برآمدگی بعد از ضربه بدن

ضماد پخته پیاز سوسن سفید برای رفع سیاهی و ورمی که بعد از ضربت در بدن پیدا میشود مفید است.

ص ۱۴۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

در رفتگی و رگ برگ شدن اعضاء بدن

جوشانده گل شاه پسند طبی برای کمپرس گرم در مورد ورم و برآمدگی ضربه در بدن رگ برگ شده. در رفتگی اعضاء دردهای عصبی مقدار مصرف آن در این مورد سی تا چهل گرم در یک لیتر آب که باید در دقیقه جوشانید.

ص ۱۳۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

برگهای سفت و خارجی کلم را که معمولا مصرف نمیکند و دور میریزند دارای خواص بیشماری است و در مورد رگ برگ شدن اعضاء بدن و فلیج اعضاء انسداد غدهای استعمال میکنند برای مصرف آن باید برگها را بكمك يك بطری یا يك نورد صاف کرده و کمی در روی آتش گذاشت تا بپزد بعدا آنرا روی عضوی که دردمیکند گذاشت و با پارچه پشمی بست هر روز باید این ضماد را دو یا سه بار تجدید کرد.

ص ۵۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ضماد گل و برگ زوفا در در رفتگی و رگ برگ شدن اعضاء بدن اثر فوری دارد.

ص ۱۱۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

لقوه یا رعشه

زنیان و سیاه دانه و آبشم را سفوف بکنید و بعد از لبنیات و طعام که بیم ضرر دارد نخورید بامداد میل کنید، معده را تقویت و بلغم را هم میبرد، امان میبخشد از لقوه شما را.

ص ۱۹۸ - حلیه المتقین

سوسنبر خاصیت : درد و تشنج و فلج و رعشه و طپش قلب دارد و مقوی معده و بادشکن بوده اعصاب را هم آرامش و تقویت مینماید و درمان نفخ شکم هم میباشد مصرف آن بیست گرم در نیم لیتر آب دودقیقه دمکرده بعد از هر غذا یک فنجان از آنرا بنوشید .

ص ۱۲۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

اکلیل کوهی یا اکلیل الملك یا ناخونك ضد درد و تشنج و رعشه بوده سی گرم در یک لیتر آب دمکرده روزی سه فنجان میل کنید در کوفتگی و درد عضلات اگر روغن آنرا با روغن زیتون مخلوط کنید و بمحل درد بمالید ساکت خواهد شد .

ص ۴۸ و ۴۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

سیب زمینی اثر ضد ترشح دارد رعشه و تشنجات عضلاتی اسهال تشنجی و بدخواهی امراض عصبی را معالجه میکند .

ص ۲۳۶ - اسرار خوراکیها

گشتن بدن

۵ مثقال قرنفل که میخک باشد در شیشه کنید و سرش را محکم ببندید و گل مالیده در آفتاب بگذارید و بقدر یک روز در تابستان و دو روز در زمستان پس از آن از شیشه بیرون آورده نرم بکویید و با آب باران مخلوط کنید و بر پشت بخوایید و بان طرف بدن که گشته است بمالید و بر آن حال خوابیده باشید تا آن قرنفل خشک شود چون چنین عمل نمائید آن مرض بر طرف میشود .
ص ۱۸۷ - حلیه المتقین

بیماری مننژیت

مننژیت ورم پرده های دماغ و مرضی است که باعث تورم و چرک کردن پرده مغز میشود و از بیماریهای خطرناک است . علامات آن عبارت است از بروز تب، سر درد شدید، استفراغ، بیوست مزاج پیشگیری آن بوسیله واکسیناسیون بر ضد بیماری و افزایش قدرت دفاعی بدن بوسیله انواع ویتامینهای بخصوص ویتامین (ث C) صورت میگیرد برای معالجه آن از سولفامیدها استفاده میکنند .

خوشبختانه بیماری مننژیت در خانواده‌هایی که طرفدار مکتب این کتاب باشند و بدستورهای آن عمل نمایند ثابت شده کسانی که باغذا سبزی و پیاز خام می‌خورند باین مرض مبتلا نمی‌شوند.

در مورد مننژیت بچه و کودکان

در مننژیت کودکان در حالی که انتظار ورود پزشك هستید پاهای بچه را تا قوزك آن دريك كيلو ونیم پیار سفید که کاملاً رنده شده باشد بگذارید پس از ۹ ساعت خطر دور می‌شود.

ص ۱۶ - اسرار خوراکیها

بر گهای خارجی کلم را که معمولا مصرف نمیکنند و دور میریزند دارای خواص بیشماری است و در مورد مننژیت استعمال میشود.

قبل از اینکه پزشك شما برسد باید صورت خود را از برگهای کلم که در آتش پخته شد اشد پوشانید.

ص ۵۰ - میوها و سبزیهای شفا بخش

فصل بیست و ششم

مالاریا

بیدخشت برای تب و نوبه و مالاریا

بیدخشت (مان) همان است که در قرآن باسم من اذ آن ذکر شده و عبارت از ترشح سفید یا زرد ماده طبی است که بآن بیدانگین هم میگویند معمولاً در ایران در کنار جویبارها بیدمیکارند ولی همه این بیدها بیدخشت تولید نمیکند بلکه شرایط جوی برای تولید بیدخشت لازم است که آن خشکی هوا و حرارت زیاد تابستان است بیدخشت در اطراف تهران در ناحیه شهریار و دماوند بدست میآید دهاتیها برای بدست آوردن بیدخشت باتیفه های فلزی که آغشته با آرد است شیرهای را که از تنه درخت بید جوشیده است تراشیده و در کیسه هایی که پر از آرد است میاندازند تا بهم بچسبند .

بیدخشت ماده شیرینی است که هنگام گرمای تابستان از تنه درخت بید تراوش میکند این ماده که بروی درخت بصورت چکه های بیرنگ چسبیده دیده میشود گاهی از تنه درخت سرازیر میگردد بیدخشت دارای خاصیت نرم کننده و کمی ملین است و اغلب بجای شیرخشت که کمیاب و گران است بکار میرود . پوست درخت بید هم بصورت جوشانده و یا دمکرده بمقدار بیست گرم در یک لیتر آب برای رفع تب و نوبه مالاریا بکار میرود . عجب این است که این درخت در نواحی مردابی که پشه های مالاریا زیاد است میروید و در عین حال داروی مالاریا نیز میباشد .

ص ۶۹ - گلها و گیاهان شفابخش

چون ترکیب زیر در معالجه مالاریا تجویز شده و مورد تجربه قرار

گرفته و نتیجه مطلوب حاصل شده لذا برای استفاده همگانی ذیلا شرح آن میپردازد .

- | | |
|-----------------|---------|
| ۱- پوست بید | ۲/۵ سیر |
| ۲- پوست گنه گنه | ۱/۵ |
| ۳- ریشه کاسنی | ۱/۵ |
| ۴- گل بنفشه | ۲ |
| ۵- عناب | ۲ |
| ۶- سپستان | ۱ |
| ۷- تاجریزی | ۲/۵ |

اجزاء بالا را جوشانده پس از صاف نمودن ۵ سیر ترنجبین را در آب داغ حل نموده پس از صاف نمودن به جوشانده بالا مخلوط نمائید بعداً روی آتش بگذارید تا بقوام بیاید بقدری که بتوان از آن بطور حب استفاده نمایند روزی سه دانه میل نمایند.

حصبه یا تیفوئید

خیار بعلت داشتن گوگرد معده را ضد عفونی نموده و درمان امراض حصبه ای و میکروبهای معدی است بعلت داشتن یک ماده قهوه ارتجاعی عضلات را زیاد و همچنین انواع کدو برای مبتلایان به حصبه و اسهال خونی تجویز میگردد .

ص ۲۳۵- اسرار خوراکیها

در تب حصبه باید پاهای مریض را در ضماد سیر محصور کرد و ساعت بساعت آنرا عوض نمود و پاهای مریض را در لحاف حفظ کرد .
سیر رنده شده و دو برابر روغن کامفره و کمی پیاز و علف گزنه کوبیده شده بآن اضافه نمایند .

ص ۲۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

در بیماری شاربون که مرضی عفونی است و میکروب آن معمولاً بوسیله گزیدن مگس مخصوصی بانسان منتقل میشود و سرایت میکند اگر زیر و روی پاهای بیمار را در ضماد مخلوط پیاز و سیر و گزنه که خرد شده باشد بگذارند حال مریض بزودی بهبود خواهد یافت .

حصبه کودکان

در تیفوئید کودکان در حالی که در انتظار ورود پزشک هستید پاهای بچه را تا قوزک آن در یک کیلو ونیم پیاز سفید که کاملاً رنده شده باشد بگذارید پس از ۹ ساعت خطر دور میشود.

در اولین عوارض تبهای تیفوئید باید پاهای بیمار را تا قوزک پادرسه کیلو پیاز رنده شده خوابانیده و لاف بندی کرد این لاف بندی عرق زیادی آورده و تب بیمار را قطع میکند.

ص ۹۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آبلیمو بمقدار زیاد با سیلهای وبا تب تیفوئید (حصبه) راکشته و ناسود میکند.

ص ۱۳۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

شیر خشت کاملترین دارو در بیماریهای برونشیت و حصبه است مقدار مصرف آن ده تا صد گرم در آب گرم شیر مصرف مینمایند.

ص ۱۴۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

کسانی که از بیماران حصبه پرستاری مینمایند در موقع شیوع این بیماری میتوانند از نمنا استفاده نمایند و باین بیماری دچار نشوند حتی اگر آب آلوده میکروب حصبه را با نمنا بخورند مبتلا نخواهند شد.

ص ۱۲۹ - ۱۴۱ عصاره خوراکیها

نسخه برای تیفوئید

تخم خرفه ۱۵ گرم، تخم خیار ۱۵ گرم، تخم کاسنی ۱۵ گرم، تخم کشنیز ۱۵ گرم، شیر خشت ۵۰ گرم. ابتدا هر چهار تخم را در هاو نی بسیار تمیز کوبیده و از آن پس در پارچه تمیزی میریزند و بعداً پنج استکان عرق بید در ظرف پاک ریخته و پارچه محتوی چهار تخم را در آن فرو برده و چند لحظه میگذارند بخیسد سپس پارچه را از داخل ظرف خارج نموده و با دست تمیزی از پشت آن فشار میدهند تا تمام شیر آن را در محل جمع کرده و آنرا بخورد بیمار میدهند.

نسخه دوم

گل بنفشه ۱۵ گرم، شیرخشت ۵۰ گرم، روغن بادام شیرین ۲۰ گرم.
ابتدا گل بنفشه را در چهار استکان آبجوش دم کرده و بعداً شیرخشت را در آن
صاف و سپس روغن بادام را بآن اضافه نموده آنگاه یکمرتبه آنرا میدهد.
نماء پوشکان

تخم کدو ضد کرم کدو میباشد نرم کننده سینه و خنک کننده میباشد مدرو
ملین است برای امراض قلبی بسیار مفید است و پیچش شکم را برطرف میکند
برای مبتلایان به حصه تجویز میشود.

ص ۲۳۵ - اسرار خوراکیها

دیابت یا مرض قند

فقدان سیلیس یکی از علل مرض قند میباشد.
ص ۱۵۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای شفای بیماری قند پیاز - تربیزک - توت خشک - بولاغ اوتی - تخم
خیار - تخم خرفه مصرف نمایند.

ص ۵۷ - اعجاز خوراکیها

آب انگور ضرر دارد.

ص ۱۴۲ - اعجاز خوراکیها

تخم خیار مفید و بهترین معالج مرض قند است.

ص ۱۴۷ - اعجاز خوراکیها

خورردن گوشت بسیار مضر در طب از این اشتباهات زیاد است
بسیاری از جنایات را تحت عنوان طبابت انجام داده و باز هم تکرار میکنند.
بیماران را از خوردن میوه جات و ریشه های شیرین که با داشتن قند دارای
انسولین گیاهی نیز میباشد منع میکنند و آنها را به خوردن کباب که محرک
لوزالمعده است تشویق مینمایند. خوردن کباب یک اثر آنی و زود گذر دارد
ولی بعداً عواقب شوم آن ظاهر میگردد.

گوشت دارای مواد قندی نیست و کسبیکه گوشت میخورد چون قندی
نخورده است مقدار قند خون و ادرارش کم میشود ولی تحریکی که این غذا

ضد حیاتی به لوزالمعده می‌دهد بیماری را شدید می‌کند و از همین جهت است که بیماری قند صعب‌العلاج می‌شود **گوشت را از مبتلایان بمرض قند بکلی قطع کنید** و بآنها رژیم بدهید که محتوی قند کم و سرشار از انسولین نباتی باشد مانند پیاز و سیب زمینی ترش، تره‌فرنگی، آب شلغم، هویج، ترب دارای انسولین گیاهی هستند جو شانه جو دارای این خاصیت است که مانع عفونت معده که نتیجه لاشخوری است شده و از رشد میکروبهای حصه، اسهال و وبا جلوگیری می‌کند و سایر میکروبهای موزی معده را میکشد و از همه بالاتر اینکه در جوسبز شده انسولین گیاهی بمقدار زیاد وجود دارد که قند خون را پائین می‌آورد خوردن ماء الشیر و همچنین جو خیس کرده معده و روده‌ها را پاک و ضد عفونی می‌کند و از ابتلا به مرض قند جلوگیری می‌کند.

ص ۵۳ - اسرار خوراکیها

آلبالو و کیلاس مبتلایان بامراض قند مفید است همچنین توت فرنگی که از نظر قند و املاح بسیار غنی مخصوصاً آهک، فسفر، آهن زیاد دارد.

ص ۲۱۲ - اسرار خوراکیها

قند توت برای بیماران قند بسیار مفید است.

ص ۲۱۹ - اسرار خوراکیها

بادام دارای مقدار زیادی فسفر، پتاسیم، منیزیم، آهک، گوگرد، کلسیم و آهن دارد نظر باینکه در بادام مواد نشاسته‌ای تقریباً وجود ندارد مبتلایان بمرض قند میتوانند مقدار زیادی از آنرا بخورند آنرا جانشین نان و مواد قندی سازند.

ص ۲۲۲ - اسرار خوراکیها

زیتون برای مبتلایان بمرض قند مفید است.

ص ۲۲۹ - اسرار خوراکیها

شلغم باینکه دارای قند است در درمان بیماری قند بسیار مفید است مخصوصاً اگر آب آنرا بگیرند و بنوشند زودتر این بیماری را شفا می‌بخشد.

ص ۲۳۲ - اسرار خوراکیها

مارچوبه مقوی است و زیادی قند خون را درمان می‌کند و درمان مرض قند است.

انواع کدودارای قند است ولی قندش برای امراض قند ضرر ندارد دارای ویتامین های زیادی است.

ص ۲۳۵ - اسرار خوراکیها

کسانیکه مبتلا به مرض قند میباشند از مصرف گرمک و خربره خودداری نمایند.

ص ۱۶۵ - میوه ها و سبزیهای ساحلی

فندق سرشار از ویتامین های (A و B) و مواد چربی و سبدهای دارای پنجاه درصد وزن خود روغن مایع است و بی اندازه مغذی میباشد. فندق مثل گرد و بادام برای تغذیه اشخاصی که مبتلا به قند میباشند تجویز گردیده تجزیه ای که اخیراً در آزمایشگاه از فندق شده ثابت گردیده که فندق دارای کلسیم، آهن، آهک، فسفر، پتاسیم، گوگرد، منیزیم، کرب، سدیم، مس میباشد فندق را اگر کمی بوبدهند طعم آن بهتر و مواد روغن آن بیشتر از خام بوده و زیاد می گردد. فندق خشک هفتاد درصد وزن خود دارای مواد روغنی یا زرده تاییست درصد مواد سفیده ای چون مواد نشاسته ای ندارد برای اشخاصیکه دیابت دارند تجویز میگردد.

ص ۱۷۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

گردو سرشار از ویتامین های (A و B) مواد روغنی و سفیده ای دارای آهن، آهک، فسفر، روی و مس میباشد. پنجاه درصد وزن آن چربی است به همین جهت خیلی مغذی است و برای غذای اشخاصی که مبتلا به مرض قند شده اند تجویز میگردد اگر زیاد خورده شود باعث ورم سقف دهان، گلو، التهاب های دندان میشود. پس از خوردن با آب دهان خود را کاملاً بشوئید کسانیکه مبتلا به بیماری قند هستند باید بیست و پنج گرم برگ خشک گردو را در یک آب دم کرده صبح و شب یک لیوان از آنرا مصرف نمایند یک هفته گذشت شفا میگیرند.

ص ۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش ص ۲۲۷ - اسرار خوراکیها

کلابی سرشار از ویتامین های (A و B و C) قند، مواد چربی تانن است. دارای آهن، کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم، منگنز میباشد. میوه ای است مغذی، ملین و مدر است. قندی که در کلابی وجود دارد از نوع لولوز میباشد و این قند برای اشخاصیکه مبتلا به بیماری قند میباشند مفید است به همین

جهت است که مصرف گلابی را برای اشخاصی که مبتلا به بیماری قند (دیابت) هستند تجویز کرده اند.

ص ۱۸۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

انار دارای خاصیت مقوی برای قلب هم مقوی و مفید و خون را هم تصفیه میکند چون قند ادرار را کم میکند برای اشخاص مبتلا به بیماری قند دیابت هم مفید است.

ص ۱۰۰ - گله ها و گیاهان شفا بخش

تره بعلت داشتن ویتامین (ش C) در مورد ابتلا به بیماری قند جلوگیری میکند.

ص ۱۳۵ - گله ها و گیاهان شفا بخش

پرتقال دارای حداقل یازده درصد قندی است که مستقیماً قابل جذب در بدن است و این قند بشکل گلوکوز - فروکتوز و لولوز میباشد و بهمین جهت است که مصرف آن را با اشخاصی که مرض قند دارند توصیه کرده اند و در اغتشاشات معده و کبد اثر نیکو دارد.

ص ۱۴۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش ص ۱۵۲ - اسرار خوراکیها

توت فرنگی سرشار از ویتامین های (ب B و ش C) و قند و سلولز مواد چربی و آلبومی نوئید است دارای آهن، آهک و فسفر و منیزیم، پتاسیوم، سدیم، سیلیس، ید و برم است مقوی و خنک، ادرار آور و تصفیه کننده خون است چون قندی که در توت فرنگی است از نوع لولوز است برای اشخاصی که مرض قند دارند اگر یک قاشق سوپخوری توت فرنگی جنگلی را در مقداری خامه تازه مخلوط کنند دسری عالی خواهد بود. این میوه رانه تنها بعد از غذا بعنوان دسر میتوان خورد بلکه اگر آنرا پیش از غذا هم بخورند اشتها آور است.

ص ۱۵۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

تمشک سرشار از ویتامین های (ش C و K) و قند است چون قندیکه در این میوه است از انواع لولوز میباشد مصرف آن برای اشخاصی که مبتلا به بیماری قند میباشند نیز تجویز گردیده؛ ملین و خنک و اشتها آور است و خون را قلیائی میکند.

ص ۱۴۰ - اسرار خوراکیها و ص ۱۶۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

مرض قند لاغری

يك قاشق سوپخوری تخم شنبلیله را در دو فنجان آب جوش ریخته و روی آتش ملایمی بجوش بیاورید تا يك فنجان آب آن تبخیر شود نه روز هر روز صبح ناشتا آنرا بنوشید هفت روز ترك کرده دوباره نه روز ادامه دهید.
ص ۲۴۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

سیب زمینی در مرض قند و زیادی ترشی معده تجویز میشود مبتلایان بمرض قند میتوانند آنرا بجای نان بخورند بهتر آنست با پوست تنوری کرده و یا با پوست آب پز کنند زیرا در آزمایش ثابت شده است که وقتی آنرا با پوست حرارت دهند مقدار کمتری از ویتامین (ث) آن را از بین میرود.

ص ۲۴۶ - اسرار خوراکیها

مبتلایان بمرض قند از خوردن چغندر و یا هو یج ممنوع شده اند
چون دارای مواد قندی زیادی میباشد از طرفی اخیراً کشف شده است هو یج درمان مرض قند است چون انسولین نباتی دارد.

ص ۴۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ترتیزك یا شاهی سرشار از ویتامین های (A و B) و مقداری ویتامین (ث) آن خیلی زیاد است و دارای مواد آهنی و منگنز، آهك، روی، گوگرد و ارزش درمانی دارد ولی باید باندازه معتدل آنرا خورد و این خاصیت را دارد که قند وارد در خون را خارج میکند برای اشخاص مبتلا بدیابت (مرض قند) مصرف آنرا تجویز و توصیه شده است گاهی گاهی باید شاهی را ریز ریز کرده و مخلوط با آب لیمو روی يك تکه نان که بآن کره مالیده شده گذاشت و به بیچه ها داد تا بخورند.

اگر شاهی را خورد بکنند و بگذارند در مجاورت هوا بماند زرد و مسموم میگردد شاهی را اگر پپزند خواص خود را ازدست میدهد بایستی خام خورد.

ص ۱۳۵ - اعجاز خوراکیها ص ۴۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

فصل بیست و هفتم

عجائب خوراکیها

غذای مولد خواب و خیال شیرین

لابد خیلی اوقات با خواب و خیالات شیرین هم بستر شده خود را مقصی- المرام دیده اید قطعاً تا کنون نمیدانستید که بعضی از غذاهای مولد این حالات خوش هستند یکی از این غذاها لویای سبز است مخصوصاً اگر فقط با کمی گوشت مخلوط شده و در روغن خوب سرخ شده باشد.

ص ۷۵-۱ عجاز خوراکیها

خوردن انکورسیاه غم را زایل کرداند.

ص ۵۵ - حلیۃ المتقین

غذای مست کننده

گشنیزك غذای معمولی است ادرار را زیاد میکند معده را تقویت نموده ضد عفونی میکند اگر تازه آن را بخورند ایجاد مستی مینماید و حتی ممکن است شخص را بیحال و بیهوش سازد.

غذای ضد ترس

سابقاً کاشانیها خیلی ترسو بودند و امروز برعکس فوق العاده شجاع و متهورند. دلیل این موضوع این است که اهالی محترم کاشان سابقاً هندوانه و خربزه را کال میخوردند و لی خیار را می گذاشتند تا برسد یعنی زرد شود و

بخورند ولی امروز هندوانه و خربزه تانرسد و شیرین نشود نمیخورند خربزه کال دارای ترشی مخصوصی است که ترس را زیاد میکند و شجاعت را از بین میبرد ترشی هم همین خاصیت را دارد خیار وقتی کاملاً رسیده و زرد شد کمی ترش میگردد و مولد ترس است برعکس خربزه شیرین ترس را زایل میسازد و انسان را شجاع میکند.

سایر قندهای میوه های شیرین هم کم و بیش همین خاصیت را دارند اکنون در انگلستان دارویی بنام ضد ترس ساخته اند که ساختمان آن شبیه قند میوه ها است دلیل این موضوع این است که وقتی شخص میترسد رنگش میبرد و اگر بلافاصله ادرار خود را باز مایشگاه ببرد خواهد دید در ادرار او قند پیدا شده است این فرد مبتلا به بیماری قند نیست و فردا هم در ادرارش قند وجود ندارد وقتی انسان میترسد مقداری از قند خونی خارج شده وارد ادرار گردیده لذا باید قند بخورند تا این ضرر را جبران نماید همیشه پس از وقایع هولناک و هنگامیکه دچار ترش شده و رنگتان میبرد بلافاصله آب میوه شیرین و شربت گوارا بنوشید.

غذای اشک آور

محتاج بتذکر نیست زیرا همه میدانند که وقتی پیاز را خرد کنند یا بخورند اشکشان جاری میشود خردل و عدس هم همین خاصیت را دارد. گازهای اشک آور هم اساس طبیعی یا مصنوعی این مواد هستند.

غذای مولد سکسکه

فلفل سبز باعث داشتن ویتامین (C) زیاد بسیار نافع است ولی از آنجائیکه هر جا کلی است خاری هم وجود دارد در این گیاه ماده تندرستی وجود دارد که مقدار کم آن نیز نافع است ولی مقدار زیادش شخص را مسموم میکند و در نتیجه ایجاد سکسکه شده و اگر درمان نشود ممکن است سخت خطرناک باشد. همیشه این گیاه بمقدار کم استفاده نمایند زیرا ویتامینها کمشان مفید است نه زیاد شان.

مولد عطسه

گیاهی است بنام کندش که در عطاریها پیدا میشود هر کس آنرا بکوبد یا

گردش را بدماغ بکشد مبتلابه عطسه میشود و روی این اصل با آن انفيه درست میکنند. گردتوتون و تنباکو و فلفل سیاه نیز همین خاصیت را دارد.

همه چیز از خوراکی است

در اینجا چند مثال از عجائب خوراکیها را برای شما شرح دادیم روی این اصل است میگوئیم همه چیز از خوراکی است اگر نمکین و گریابند از خوراکی است و با خوراکی رفع میشود اگر زیاد بشاش و خندانید از خوراکی است با خوراکی معالجه میشود اگر میترسد از خوراکی است با غذا درمان میشود عطسه میکنند از خوراکی است و علاجش در خوراکی است اگر نسیان دارید از خوراکی است و بهبود آنهم از خوراکی است.

غذای مولد خنده

زعفران يك غذای معمولی است - شهوت را زیاد میکند عادت زنانہ را جلو میاندازد و باز میکند بدن و قلب را تقویت میکند و ادرار را زیاد میکند و اگر زعفران را زیاد بخورند مسموم میکند و شخص مسموم در اواخر عمر دچار قهقهه شده آنقدر میخندد تا جان از بدن او خارج میشود دوران خنده ممکن است ۲۴ ساعت طول کشد.

غذای مولد گریه

در بین سمها گیاهی است از فامیل محترم اسفند که بفرانسه (رو) مینامند هر کس با این گیاه مسموم شود بگریه میافتد و آنقدر زار زار میگرید و اشک میریزد تا جان از بدنش خارج شود مدت گریه ممکن است ۲۴ ساعت بطول انجامد.

غذائی که انسان را برقص و آواز

و امیدارد

ماکارونی يك غذای معمولی است اخیراً آش رشته و اماج را هم با آن تهیه میکنند و معایبی را که این غذاها داشتند ندارد.

ماکارونی آردی است مخلوط بازده تخم مرغ که برای اطفال و زنان باردار از نان بهتر است هر کس این غذا را بخورد بوجد می آید و چنانچه آب و سبزی به بیند و یا موقع را مناسب تشخیص دهد مشغول رقص و خواندن آواز میشوند.

ص ۷۵ - اعجاز خوراکیها

سذاب

هر که سذاب بخورد در شب و بخوابد در آن شب ایمن باشد از دردها.
ص ۱۹۷ - حلیۃ المتقین

غذای معجزه دار

یکی از غذاهای معجزه دار دکتر گیلوردهاوزر غذاشناس نامی جهان مخمر آبجوا لووردویر است که مترجم این کتاب افتخار دارد مباحث کند با ترجمه کتابهای دکتر هاوزر بفارسی به تعمیم مصرف آن در ایران کمک زیادی نمود تا جائیکه هم اکنون مخمر آبجو را انستیتو دوپاستور و آزمایشگاههای دیگر بطور مایع و تازه تهیه میکنند گرد آنرا هم مؤسسات داروئی از کشورهای مختلف وارد کرده و در دسترس عموم گذاشته اند و همه میدانند همانطوریکه دکتر هاوزر مخمر آبجورا غذای معجزه دار نام گذاشته است واقعاً این ماده غذایی در درمان و معالجه بیماریها اعجاز میکند و کسانی که شخصاً آزمایش و تجربه کرده اند صحت این ادعا را تصدیق میکنند آقای دکتر زرگری در کتاب گیاهان داروئی مینویسد مخمر آبجو قارچی از اسکومیسیت هاست که از سلولهای مدور کم و بیضوی بطول ۸ تا ۱۲ متر و ۸ تا ۱۰ متر میباشد که گاهی بطور منفرد و زمانی متصل و بصورت زنجیر دیده میشود که (بطریقه جوانه) زدن یا تولید آسک تکثیر میگردد آقای دکتر صادق مقدم استاد دانشکده پزشکی تهران که درباره مخمر آبجو و تاریخچه آن تحقیقات عمیقی کرده اند چنین مینویسد:

یکی از صنایع که مردم از دوران بسیار قدیم بدون آنکه از لحاظ علمی آنرا شناخته باشند آشنا بوده و از آن استفاده میکردند نانوائی است و همه میدانیم که برای تهیه خمیر نانوائی از مایه ای که در فارسی بآن خمیر ترش میگویند استفاده میکردند. خمیر ترش یا مایه نانوائی عبارتست از کشت لورد نانوائی است که از يك عمل قبلي باقي مانده و این مایه را هرگاه به خمیر تازه

اضافه کرده و خمیر را در شرایط مساعدی نگهداری کنند بفاصله چند ساعت و ر. می‌آید و درآمدن خمیر مقدمه تجزیه نشاسته‌آرد هست از نتیجه دیاستاردها یکپکه لورد تراوش می‌کند صورت می‌گیرد و خمیر را برای پخت نان آماده می‌سازد و نان حاصله را ما کول. برای جذب آسان می‌کنند.

مردم از روی تجربه دیده بودند کارگرانی که در کارخانه‌های آجوسازی کار می‌کنند هیچوقت مبتلا به جوش و دمل نمی‌شوند و بهمین جهت که کشورهای شمالی اروپا لورد آجیو یکی از داروهای عامیانه است که مردم بدون مراجعه به پزشک برای جلوگیری و یا درمان بیماریهای پوستی از آن استفاده می‌کنند. در سال ۱۸۸۹ پروک استفاده از لورد آجیو را رسماً وارد پزشکی نموده و استعمال آنرا در بیماریهای جلدی مخصوصاً دملهای چرک دارتومیه نمود.

در نتیجه بررسیهای که بعد بعمل آمد معلوم شد که لوردها بمقدار فراوانی ویتامین (B) دارد بهمین جهت استفاده آن امروز جنبه دیگری پیدا کرده است علاوه برویتامینهای جدید لورد دارای مقدار قابل توجهی ترکیبات معدنی است و بطوریکه امروز معلوم شده است این ترکیبات نقش مهمی را در تندرستی انسان بعهده دارند.

ص ۲۱۲- میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

میوه گل نسترن را سیوردون می‌گویند مخمر آجیو در سوس ساختن آنکه علاوه برویتامینهای (B) دارای ویتامین (C) میباشد این مخمر آجیو را بایران هم آورده اند نام آن سنویتی ۲ است و یاسنویس خواص و دستور خوردن آن شرح زیر است:

سنویس پودر مخمر آجیو خشک خوش طعم، خوش خوراک، مقوی، شامل مواد زیر ویتامینهای (B¹ و B² و B⁶)، کولین، اسید پانتونیک اسید پارا آمینو بنزوئیک بیوتسین ویتامین (H).

اسیدهای امینه (مواد غذایی) لیزین، تریپتوفان هیستیدین، فنل آلانین متیوین والین، گلیسین آلانین اسید اسپارتیک اسید گلوتامیک پرولین هیدروکسی پرولین تیروزین، سیستئین ارژرین.

املاح معدنی، فسفر، پتاسیم، منیزیم، سیلیس، کلسیم، مس، منگنز، روی، آلومینیوم، سدیم، آهن، قلع، طلا، نقره برم.

موارد استعمال:

۱- در کلیه عوارض پوستی و آلرژی اگزما در ماتیته خارشهای جلدی

غرور جوانی لبور یازیس .

۲- در دوره نقاهت بیماریهای عفونی ضعف عمومی کم اشتهائی، لاغری، کم خونی .

۳- در بیماریهای عصبی بخصوص ضعف اعصاب و کمبود ویتامین (ب_۱) در بدن .

۴- در دیابت (مرض قند) و برای جلوگیری از ایجاد سنگ کلیه .

۵- در زیاد شدن شیر مادران تصفیه کبد پیش گیری پیری زود رس و معالجه یرقان.

۶- در جلوگیری از ریزش و خاکستری شدن موی سر .

۷- در ورم روده های بزرگ و کوچک ، سوماهاضه های مختلف .

طرز استعمال : روزانه ۳ الی ۹ قاشق مربا خوری در يك لیوان آب سرد یا مخلوط با ماست یا آب میوه یا آب سبزیجات قبل یا بعد از غذا.

بسته بندی در قوطی های تهویه شده ۲۰۰ گرمی و پلمپ شده وزارت بهداشت و امنیت اجتماعی دولت فدرال سوئیس بسیار خوش طعم و خوش خوراک میباشد و کودکان آنرا براحتی میخورند سنویس مخمر آبجوتازه ساخت سوئیس میباشد که طبق متد دکتر گیلوردهاوزر تهیه شده است.

ص ۲۲۸ - گلهها و گیاهان شفا بخش

فوائد و مضرات خوردن چای

در قرن سیزدهم چای از چین به ژاپون صادر شد و از آنجا به انگلستان از انگلستان به سایر کشورها رسید و مصرف آن معمول گردیده بطوریکه امروز در تمام دنیا چای یکی از نوشابه های عمومی که در همه جا آنرا میشناسند و میاشامند در انگلستان و هندوستان چای را مخلوط با شیر مینوشند و این کار فوائد زیادی دارد زیرا شیر (تئین) چای را خنثی میکند و بعلاوه شیر مواد مغذی است که باینوسیله سهل الهضم تر میگردد.

دمکرده چای نوشابه نیروبخش و مطبوعی است که به هضم غذا کمک میکند؛ ولی افراط در مصرف آن تولید مرض تهیسم میکند که علائم آن تپش قلب عصبانیت، اضطراب، بیخوابی و لاغری است.

دمکرده برگ چای بمقدار پنج تا ده گرم در يك لیتر آب جوش دارای خواص هضم کننده و محرک است.

برگه جای دارای ماده‌ای بنام (تئین) که شبیه به خواص کافئین است و تئوفیلین و تانن و آسید گالیک و مقدار زیادی واکسالات دوپتاس است گل‌چای دارای دو درصد کافئین و مقدار زیادی منگنز و آهن است دم‌کرده گلبرگه چای برای سوزش اسهال، استسقا، موقع پائین آمدن شکم مفید است. و مصرف آن تجویز می‌شود ولی کسانی که مبتلا به اختلال اعصاب، طپش قلب، نقرس سنگ کلیه از نوع اوکسالات هستند نباید چای مصرف کنند دم‌کرده چای محلول خوبی برای شستشوی چشم است.

ص ۸۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

باد سرخ

ضماد کاهو پخته با کمی روغن زیتون برای معالجه انواع باد سرخ مفید است.

ص ۶۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

آفتلی در معالجه امراض مصارف خارجی نیز دارد چنانچه اگر گلهای تازه آنرا له کنند و در موقع ابتلا به بیماری (باد سرخ) آنرا روی پوست بمالند مفید و مؤثر خواهد بود.

ص ۴۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

بادیامان

بادیامان وسیله آب انگور معالجه می‌شود.

ص ۷۱ - اسرار خوراکیها

گوجه فرنگی جهت بادیامان و ورم مفاصل و امعاء مفید و پاک کننده خون است زیادی و ترشی معده را از بین میبرد.

ص ۲۰۹ - اسرار خوراکیها

آب سبزی خام از قبیل کرفس و ریشه آن، هویج، جعفری تازه، اسفناج، کلابی رسیده و همچنین سایر میوه‌ها بدون آنکه پوست آنرا گرفته باشند روزی ۲۴۰ گرم ساعت دو صبح بییمارانی که بادیامان دارند بخورانید. جهت زخم معده و روده و درد دل و همچنین زیاد چاق باشند یا خیلی لاغر مفید می‌باشد.

ص ۲۲ و ۴۰ - چه باید خورد و چگونه باید پخت

جوشانده هویج و پیاز که بآن آبلیموم زده شود برای بادیامان مفید است .

ص ۱۳۴ - اعجاز خوراکیها

معتادین بدخانیات

شاهی چون ضد نیکوتین است برای اشخاص که سیگار میکشند مفید میباشد .

از طرفی سرشاز از ویتامین های (A و B) و مقداری ویتامین (C) آن خیلی زیاد است دارای منگنز، آهن، مس، روی، آهک، گوگرد، ید، کاروتن و (ویتامین A) که بافته های بدن را جوان میکند میباشد و ارزش درمانی آن زیاد است.

ص ۳۴ و ۴۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برطرف کردن لکه های زرد سرانگشتان اشخاص سیگاری

کسانی که سیگار میکشند در انتهای انگشتانشان لکه های زرد بد رنگی پیدا میشود که حتی با شستن هم پاک نمیشود این اشخاص باید انگشتان خود را نخست در آب ژاول بگذارند تا کمی بماند و بعد از آن در آورده و با آب لیمو تازه بشویند بکلی لکه های زرد رنگ و بد شکل آن از بین میرود .

ص ۱۳۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

دشمن ویتامین C

یکی از دشمنان ویتامین (C) دخانیات میباشد که استعمال آن این ویتامین را در بدن از بین میبرد. اگر میخواهید همیشه جوان باشید از کشیدن دود خودداری کنید.

ص ۱۳۴ - اسرار خوراکیها

عواملی که احساسات جنسی را زایل میکند

سیگار همانطوریکه ریتین را بیمار و جهاز تنفسی و جهاز هاضمه را دچار اختلال میکند، همانطور نیز تمایلات مردی را کم کرده و از این میبرد. شما اگر يك شب قبل از شام سه عدد سیگار بکشید بطور قطع دراشتهای شما نقصان پیدا خواهد شد و میل زیادی بخوردن شام ندارید و هر قدر تعداد سیگار زیاد شود بهمان نسبت ازاشتهای شما کاسته خواهد شد.

آیا میدانید این امر از کجا ناشی میشود از اختلال و ناراحتی جهاز هاضمه پس وقتی جهاز هاضمه دچار اختلال گردید بالطبع جهازات دیگر نیز مختل خواهند شد لازم بتوضیح نیست که جهاز تناسلی هم یکی از جهازات بدن است. وقتی عاملی مانند دود سیگار آنقدر قدرت داشته باشد که جهاز تنفسی و جهاز هاضمه را مختل سازد بطور قطع جهاز تناسلی را نیز دچار اختلال خواهد کرد، روی این اصل بشما توصیه میکنیم که یاسیگار نکشید و یا اگر هم معتاد هستید در کشیدن افراط نکنید و سعی کنید که در شبانه روز بیش از سه عدد آنهم پس از صرف غذا باشد.

ص ۲۵ - اسرار خوراکیها

غلیان

اعراب معمولاً غلیان میکشند غلیان دودی شدیدتر از سیگار دارد ولی معذلك تولید سرطان نمیکند زیرا آب غلیان دود را شسته و قطران را میگیرد دخانیاث دشمن ویتامین (C) است و کسانیکه باین سموم اعتیاد دارند حتی المقدور باید آب لیمو و سایر موادی که از این ویتامین دارد زیاد بخورند یکی از مضار دخانیاث بیماری سرطان است زیرا دود دارای مقداری قطران است که آنرا دانشمندان عامل درجه اول سرطان میدانند.

ص ۱۹۵ - اسرار خوراکیها

اختلاف عقیده بین پزشکان و مطالعاتی که در این زمینه نموده اند رد است، ولی بطور کلی هنوز نمیدانند سیگار واقعاً تا چه حد مضر است، فراموش نکنیم و بیش در این عقیده هم آهنگ هستند که سیگار بطور کلی برای مضر است.

ص ۱۲۴ زنده دلی

آيا سيگار مولد بيماري سرطان است؟

شخصی که پزشك جمعيت مبارزه با سرطان در آمريکاست ميگويد هر فرد مطلع و فهميده براي جلو گيري از بروز سرطان دست به سيگار نمي زند و ديگران را نيز وادار ميکند که دست از اين عمل خطرناک بردارد انجمن مبارزه با سرطان در آمريکا سؤالي در اين مورد از کشورهاي متحده نموده و باین نتیجه رسيده که اکثر کسانی که مبتلا ببيماري سرطان ريه ميشوند سيگار کش هستند .

مطالعه و تفحص در اين زمينه توسط دوتن از استادان کرمی شیمی دانشگاه واشنگتن تکميل گرديد و دلائل آنها نيز بمورد قبول رسيد .

پزشکی که همیشه حداقل دوهزارتن بيمار سرطانی داشت و همين امر باعث شد که نامبرده مولد بيماري سرطان ريه را پيدا کند ميگويد کسانی که سرطان ريه دارند ۹۵ درصدشان در روز از ۵۰ تا ۶۰ سيگار ميکشند .

از پزشك مشهور با تجربه ای سؤال شد آيا شما قادر هستيد که بطور وضوح بگوئيد مولد بيماري سرطان ريه سيگار ميباشد نامبرده سرش را تکان داد و گفت نه بدون شك از هر چهارصد نفری که مبتلا به سرطان ريه ميباشند فقط يك نفر ممكن است سيگاری نباشد ۳۹۹ نفر ديگر سيگاری هستند اين پزشك اضافه ميکند که سرطان ريه در ۳۵ سال اخير بطور عجيبي تلفات داده و روز بروزم بر تعداد آنها افزوده ميگردد اغلب اين ترديد را نيز بايد در سيگار کشان جستجو نمود زیرا البريکه بر ايندي سال هشتصد هزار نفر گروه سيگار کشان را افزوده در سال ۱۹۳۰ از هر صد هزار نفر ۳/۷ نفر به بيماري سرطان مبتلا بودند و بعد از ده سال اين رقم به دوست نفر رسيد در سال ۱۹۴۷ در جورجيا آمار مردگان اين امراض به ۳۲۰ نفر رسيد پزشك ديگری ميگويد در ۳۵ سال قبل در سال فقط يك نفر بيمار مبتلا به سرطان ريه بمن مراجعه کرد ولی در پانزده سال اخير هزار نفر از اين بيماري مبتلا شده اند .

تزايد روز افزون اين بيماري را بايد مستقيماً بازياد سيگار تشها نسبت داد اگر در مورد سرطان ريه و نسبت آن با سيگار اندکي متشکوک باشيم در مورد سرطان لب و دهان و زبان ميتوانيم اظهار کثيم که سيگار مولد آنهاست در امريکا مطالعه کنندگان در اين زمينه باین نتیجه رسيده که قربانيان بيماري سرطان دهان و زبان و لب کسانی هستند که در سيگار کشيدن افراط ميکنند و خصوصاً بيشتر آنها اشخاصي هستند که پيپ ميکشند

وقتی پپ مدت زیادی روی لب بماند تولید بیماری سرطان لب مینماید و غده سرطان نیز در همان نقطه‌ای که پپ را میگذارند تولید میگردد. بیماری سرطان زبان و دهان و لب نیز بواسطه نیکوتین سیگار میباشد کسانی که زیاد سیگار میکشند هر سیگار بمنزله میخی است که انسان بر تابوت خود میکوبد.

استسقاء

دمکرده ۲۵ تا ۳۰ گرم زبان گنجشک در یک لیتر آب برای کسانی که مبتلا با استسقاء هستند مفید است ادرار آور قوی هم میباشد.
ص ۱۱۱ - کلها و گیاهان شفا بخش

دمکرده و جوشانده سی تاشست گرم غازیاغی خشک در یک لیتر آب در بیمارهای استسقاء مصرف آن تجویز میشود.
ص ۱۵۴ - کلها و گیاهان شفا بخش

در معالجه امراض استسقاء، ورم کلیه از دمکرده گل طاوسی استفاده میکنند گل طاوسی دارای خواص تقویت کننده قلب و اعصاب و تصفیه کننده خون و مدر و اشتها آور میباشد مقدار مصرف آن یک قاشق دسر خوری در یک لیتر آب خوش است ده دقیقه دمکرده روزانه اول یک فنجان کوچک مصرف نمائید رفته رفته مقدار آن را زیادتر میکنند تا روزی سه فنجان حد اکثر مصرف نمایند.

ص ۱۹۴ - کلها و گیاهان شفا بخش

اثربخیز در بیماری استسقاء قابل توجه است و برای معالجه این مرض مردمی عالی میباشد و اگر خدای نکرده شما هم باین بیماری مبتلا شدید باید سی روز تمام غذای خود را از سوپ شیر بایک پیاز خام رنده کرده ترتیب بدهید و فقط صبح و ظهر و شام این سوپ را بخورید بیماری که از این رژیم پیروی بکند روز هشتم که فرا رسید بهبود محسوس در حال خود احساس خواهد کرد و روز پانزدهم که شد ادرار زیاد خواهد شد؛ روز سی ام شفای کامل نصیب بیمار خواهد شد.

ص ۸۸ - کلها و گیاهان شفا بخش

اغلب سی گرم دم گیلاس را در یک لیتر آب بمدت ده دقیقه میجوشانند

و آنرا برای معالجه استسقاء مصرف مینمایند اگر دم گیلاس خشك را مصرف میکنند بهتر است قبل از مصرف آن دوازده ساعت آنرا در آب سرد بخیسانند تا نرم شود.

ص ١٢٦ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

بیماری استسقاء را با آلبیمو میتوان معالجه کرد و به تفصیل خواص لیمودر این کتاب مراجعه نمائید.

ص ١٤٢ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده ریشه و برگ خشك توت فرنگی بمقداری گرم در يك لیتر آب در پنج دقیقه جوشانده شود برای استسقاء مفید است.

ص ١٦٩ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده شاخه نازك درخت انجیر، آبی را که در بافته‌های بدن جمع شده خارج میکند از این جهت در مورد مرض استسقاء نیز مصرف آن مفید است.

ص ١٦٩ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

پوست ریشه درخت آقلى ز خشك میکنند و چهل گرم آنرا در يك لیتر آب میجوشانند و برای آب آوردگی شکم و استسقاء مصرف مینمایند (در نواحی شمال ایران کنکاور میباشد).

ص ٣٩ - گلها و گیاهان شفا بخش

مقداری تاج‌چهل گرم برگ و ریشه انگزه یا گزنه را در يك لیتر آب بمدت ده دقیقه جوشانده بین هر غذا مصرف کنند برگ گزنه را هم يك قاشق سرخوری در يك لیتر آب مدت ده دقیقه جوشانده یاد مکرده و پیش از هر غذا يك فنجان از آنرا میخورند موقع چیدن برگ‌های گزنه باید دست را از پائین بیالا برد تا برگ‌های آن دست را نکزد برگ‌های تازه آن بهتر از برگ خشك است.

ص ٣٣ - گلها و گیاهان شفا بخش

يك قاشق برقهوه خوری از گیاه پیرو را در يك لیوان آب جوش دم کرده روزی سه فنجان میل نمائید.

ص ٨٢ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده گل چای برای استسقاء موقع پائین آمدن شکم مفید است؛

چ.

توصیه میشود.

ص ٩٠ - گلها و گیاهان شفا بخش

فصل بیست و هشتم

سرطان

اشك فوائد زیادی برای حفظ چشم دارد و آنرا از بسیاری از امراض مختلف محافظت میکند این روزها همه میدانند که یکی از مواد مولد سرطان قطران یعنی جرم دوده میباشد و از طرفی مدتها است که بانوان پلك چشم خود را بادوده نباتات چرب و سا که مینماید یعنی سرمه میکشند این سرمهها با اینکه دارای مقدار زیادی قطران میباشد معذلك تاکنون کسی مبتلا به سرطان پلك چشم نشده علت این امر آنزیمی است که در اشك وجود دارد و علاج سرطان است .

میگویند ترشح داخلی غدههای اشك نیز رل حساسی دارد و آن جلو گیری از سرطان است اگر این موضوع حقیقت داشته باشد غذاهائی که اشك را زیاد میکند مانند پیاز بهترین داروی ضد سرطان است .

ص ۱۱۴ - اعجاز خوراکیها

اخیراً گازهای اشك آور برای جلوگیری از اعتصاب و متفرق کردن اجتماعات زیاد استعمال میشود و از موقعی که این موضوع عملی شده است سرطان فوق العاده زیاد شده است و روز بروز هم زیاد میشود علت این امر اثر سوئی است که این گازها در روی غدد اشك دارند و باید این موضوع جداً ممنوع گردد. عده ای کریه کردن را برای عدم ابتلا به سرطان مفید میدانند و دلیل آنها کمی سرطان در نزد طوایفی است که زیاد کریه میکنند و زیاد اشك میریزند تأثیر پیاز در عدم ابتلا به سرطان مدتها است مورد بحث و گفتگو میباشد و کسانی که

باغذای خود کمی پیاز خام میخورند کمتر مبتلا میشوند.
امروز ثابت شده است که نقصان منیزیم در بدن زمینه را برای ابتلا به بیماری سرطان فراهم میگذرد و خرما دارای مقدار فراوانی منیزیم است که وقتی مصرف شود احتیاج بدن ما را رفع میکند و به همین جهت است که اعصاب و صحرانشینان با اینکه در فقر غذایی بسر میبرند بواسطه خوردن خرما ابتلا بسرطان نمیشوند.

ص ۱۷۱ - میوه ها و گیاه های شفا بخش

عفونت های سرطان

مقدار سی تا چهل گرم برگ و ریشه گزنه را در یک لیتر آب جوشانده و در مدت ۴۸ ساعت درین غذا مصرف نمایند یا اینکه برگ خشک گزنه را در یک لیتر آب جوشانده دم کرده پیش از هر غذا یک فنجان مصرف نمایند.
ص ۴۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

بیست تا شصت گرم گیاه باد آور را در یک لیتر آب مدت ده دقیقه دم کرده قبل از هر غذا یک فنجان مصرف کنند مقوی و مدر و ضد سرطان میباشد تفصیل و خواص دیگر آن در این کتاب در قسمت عرق آورنده شرح داده شد.
ص ۶۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

سرطان معده و رحم

گل و برگهای همیشه بهار دارای خواص ادرار آور و خواب آور مقوی برای ضعیف اعصاب و تصفیه کننده خون است قاعده آور و برای سرطان مفید است دم کرده همیشه بهار دارای مصونیت از ابتلا به سرطان است نویسنده کتاب طبی تشریح کرده اند که مصرف مداوم این دم کرده از سرطان رحم و معده جلوگیری کرده است مقدار مصرف آن پنجاه گرم در یک لیتر آب است که باید ده دقیقه دم کرده روزی سه فنجان قبل از هر غذا یک فنجان مصرف نمایند.
ص ۲۴۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

آب اسفناج و تره ضد سرطان است. آب آنها را دور نریزید چون مقدار زیادی منیزیم دارد سرطان را معالجه میکند و همچنین والک را میتوان به سالاد اضافه کرده میل نمائید. آنها مواد منیزیم دارد و هر سه منبع ویتامین (ث C) میباشد.

ص ۱۵۴ - اسرار خوراکیها

اسفاج سرشار از ویتامین های (A و B و C) میباشد ویتامین (C) آن خیلی زیاد است و هضم آن آسان است دارای مقدار زیادی آهن است مد گرم اسفاج چهل تا پنجاه میلی گرم آهن، آهک، فسفر، منیزیم، پتاسیم دارد اخیراً با آزمایشها و تجارب علمی و عملی که بعمل آمده معلوم شده است که اسفاج ضد سرطان است چون گلبولهای قرمز خون را زیاد میکند مصرف آن برای ممالجه کم خونی رفع نقاوت بعد از بیماریها برای پیر و جوان و بچهها مفید میباشد در این موارد بهتر است که قبل از هر غذا یک کیلاس کوچک آب اسفاج بخورند.

ص ۵۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

مصرف گوجه فرنگی را برای اشخاص مبتلا به سرطان منع کرده اند.

ص ۱۰۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

اگر سیلیس در بدن کم باشد شخص مبتلا به سرطان یا تصلب شرائین میگردد بهمین جهت است که برای جلوگیری از این مرض باید در فصل توت فرنگی بمقدار کافی آنرا خورد تا دفع کنبود این ماده حیاتی را از بدن کرده و شخص را مبتلا باین امراض مهلك نکند.

توت فرنگی دارای ویتامین (B و C) و قند میباشد و آهن و آهک، فسفر، منیزیم، پتاسیم، سدیم، سیلیس، ید، یرم و مواد چربی آلبومی نوئید میباشد و از ابتلا به سرطان جلوگیری میکند و اثر نیکوی قلبائی کننده آنرا نباید فراموش کرد.

ص ۲۱۳ و ۱۳۵ اعجاز خوراکیها ص ۱۵۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

خوردن کتجد در دفع آلام ما تندرستان مفید است.

ص ۱۹۸ - اسرار خوراکیها

مغز گردو ترمز کننده سرطان است.

ص ۲۲۷ - اسرار خوراکیها

خوردن جعفری از ابتلای بدن به سرطان جلوگیری میکند.

ص ۹۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

محلول کرفس بشکل کمپرس در اولسرها یعنی زخم سرطان و زخم شدید و سخت استعمال میشود.

ص ۴۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سرطان آبسه پستان

هویج را باید رنده کرد و در گاز پیچید و روی قسمتهای مریض گذاشت
برگهای تازه هویج یا شیرۀ آنرا هم درمورد ضما د بکار برده محلول آن بشکل
کمپرس در اولسرهای سرطان و زخمهای شدید و سخت استعمال میشود.
ص ۳۹ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

یرقان

سیب سرشار از ویتامینهای (A و B و C) مواد چربی، تانن،
اسید مالیک و سولوز میباشد. سیب دارای مواد آهن، آهک، کلسیم، منیزیم،
سدیم، فسفر، پتاسیم، سیلیس میباشد. دکتر گیلوردها و زر غذاشناس نامی
جهان در کتابهای خود از سیب درختی توصیف زیادی کرده و سرگذشت دکتر
بیرشر بنر را برای مثال ذکر کرده است.

دکتر بیرشر بنر طبیب جوانی بود که تازه از رشته پزشکی فارغ التحصیل
گردیده مبتلا به یرقان شده و در بستر بیماری افتاده بود هر غذایی را پیش او
میبردند و یا تجویز میکردند میل نداشت و لب بآن نمیزد تا اینکه روزی زن
جوانش بر سر بالینش نشسته و سیب قرمز تازه ای را قاچ کرده و در دهانش گذاشت
دکتر بیرشر بنر قاچ سیب را با میل و اشتها خورد و زنش چون این موضوع را
دید تشویق شد و سیب دیگری قاچ کرده و دهانش گذاشت تا اینکه غذای چند روز
دکتر منحصر به سیب شد و پس از چندی بکلی از بستر برخاست و شفا یافت و
معتقد شد که در سیب مواد و خواصی وجود دارد که برای معالجه امراض مفید
است روی همین فکر کلینیک مشهور خود را باز کرد و بیماران زیادی را با رژیم
غذائی سبزی معالجه نمود امروز هم کلینیک او در زوریخ شهرت جهانی خود را
حفظ کرده و بیماران زیادی را پذیرفته و پس از چندی بکمک رژیم غذائی آنها
راسال و تندرت به خانه هایشان میفرستد.

ص ۱۹۱ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

در قرمه ها و کنسروهاییکه زیاد بمانند ماده ای پیدا میشود که ضد
ویتامین (C) میباشد هر کس کنسرو یا قرمه زیاد بخورد مبتلا به کمبود
ویتامین (C) میشود که آنرا اسکویورت مینامند پس باید با آب لیمو خورد.
در بعضی از ماهیها ماده ای وجود دارد که ویتامین (A) را رسوب میدهند و بهمین
دلیل مبتلایان به مرض یرقان که ناشی از زیاد ویتامین (A) میباشد ماهی

كوچك (كولى) خام ميدهند پس كسانيكه ماهى بخورند بكمبود ويتامين دچار ميشوند واين ماده در اثر حرارت از بين ميرود .

ص ١١٧ - اعجاز خوراكيها

خيار ادار آور وتبهاي صفراوى و يرقان را درمان مينمايد مخصوصاً آب خيار براى رفع يرقان بسيار مفيد است خيارداراى سلولز زيادى است وروى اين اصل آب خيار ملين خوبى ميباشد تا بتواند سلولز را دفع كند اگر خيار را نجويد عيناً دفع ميشود و مفيد نيست بنا بر اين خيار بايد خوب جويده شود جوشانده پوست خيار هم دافع يرقان است .

ص ١٣٧ - اعجاز خوراكيها

شاهتره براى يرقان مفيد است يك قاشق دسر خورى در يك فنجان آب جوش كه ده دقيقه دمكرده روزى دوياسه فنجان قبل از غذا يا يك فنجان موقع خواب بنوشيد .

ص ١٣٨ - گلها و گياهان شفا بخش

عمل فوايد زيادى دارد و درمان يرقان است .

ص ٢٠٥ - اسرار خوراكيها

بادام ميوه كاج براى رفع يرقان بسيار نيكو است .

ص ٢٢١ - اسرار خوراكيها

مغز پسته بر طرف كننده يرقان است .

ص ٢٢٢ - اسرار خوراكيها

ترب در رفع يرقان مؤثر است .

ص ٢٢٧ - اسرار خوراكيها

مصرف ترب قرمز صبح ناشتا مفيد است .

ص ٦٩ - ميوه ها و سبزيهاي شفا بخش

آب هويج خام صبح ناشتا ميل كنيد .

چون هويج داراى مواد قندى است براى مبتلايان بمرض قند ممنوع است .

ص ٢٦ و ٣٨ - ميوه ها و سبزيهاي شفا بخش

جوشانده كرفس قمري ٥٠ گرم اگر خشك باشد ٢٥ گرم در يك ليتر آب براى بيماري يرقان فوق العاده مؤثر و مهم ميباشد .

ص ٤١ - ميوه ها و سبزيهاي شفا بخش

برگ‌های کاسنی وحشی سرشار از ویتامین (C) و دارای پتاسیم و فسفر میباشد خاصیت تقویت کننده، اشتها آور، مقوی معده، تصفیه کننده خون، ملین، مدر، تب‌بر، دارد.

دم‌کرده کاسنی وحشی بمقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب دره‌ورد یرقان مفید است.

ریشه کاسنی خواص برگ آنرا دارد جوشانده ریشه آن بمقدار ۱۵ گرم در یک لیتر آب میباشد.

ص ۱۲۶ - اسرار خوراکیها ص ۴۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

کاهو آثار نیکوئی در معالجه یرقان دارد و سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) دارای آهن و آهک و کلسیم، فسفر، منیزیم، ید، منگنز، روی، سیلیس میباشد.

ص ۶۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

ریشه‌های دوساله جعفری که در حرارت کوره بسرعت خشک شود و چهل گرم در یک لیتر آب بجوشانند در معالجه یرقان خدمات مهمی را انجام میدهد جوشانده تخم جعفری بمقدار سی تا چهل گرم آن در یک لیتر آب مقوی است و خاصیت دفع اسید اوریك را دارد.

ص ۱۰۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اغلب سی‌گرم دم‌گیلاس را در یک لیتر آب بمدت ده دقیقه میجوشانند و آنرا برای معالجه یرقان مصرف مینمایند. اگر دم‌گیلاس خشک را مصرف میکنند بهتر است قبل از مصرف آن دوازده ساعت آنرا در آب سرد بخیسانند بعد مصرف کنند.

ص ۱۲۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برگ‌ها و ریشه بوته توت فرنگی سرشار از تانن است بهمین جهت قابض تلخ، مدر، اشتها آور، مقوی است دکتر گیلورد هاو زرد غذا شناس نامی در کتابهای خود دم‌کرده برگ توت فرنگی را تجویز میکند. برگ‌های بوته توت فرنگی را در فصلی که برشد کامل رسیده ریشه‌های آنرا در پائیز و زمستان میچینند و در می‌آورند و خشک میکنند و سپس آنرا در مواردی که لازم است دم‌کرده و یا میجوشانند و مصرف مینمایند. جوشانده برگ‌های تازه و جوان بوته توت فرنگی مقدار یک مشت در نیم لیتر آب پنج دقیقه بجوشانند علیه یرقان است. این جوشانده رنگ ادرار و مدفوع را کُلی مینماید نباید ترسید.

ص ۱۵۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

كل وبرك خشك اكليل كوهی را بمقدار ۱۵ تا ۳۰ گرم در يك ليتر آب دم كنيد بعد از هر غذا يك فنجان بنوشيد در معالجه يرقان ابيض مفيد است.

ص ۴۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

مقدار ۳۰ تا ۴۰ گرم برک و ریشه گزنه را در يك ليتر آب مدت ده دقیقه میجوشانند و در مدت ۴۸ ساعت بين غذا مصرف مینمایند .

یا برک خشك گزنه را هم يك قاشق دسر خوری در يك ليتر آب جوشانده یا دم کرده پیش از هر غذا يك فنجان میل کنند .
برک تازه آن بهتر از خشك آنست برای چیدن برک آن باید دست را پائین بیالا برد که دست را نکزد .

ص ۴۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

ریشه دندان شیر برای معالجه بیماری يرقان بسیار مفيد است ۲۵ تا ۳۰ گرم از آنرا در يك ليتر آب میجوشانند و برای معالجه مصرف میکنند .

دندان شیر علاوه بر املاح معدنی مواد آهنی و آهک و ویتامینهای (A و B و C) دارد اشتها آور و برای تصفیه خون هم مفید، مقوی وادرار آور خاصیت خفیف مسهلی هم میباشد .

ص ۱۰۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

از گیاه سبز اب يك قاشق دسر خوری در يك لیوان آبجوش ب مدت ده دقیقه دم کرده روزی سه فنجان میل کنند مفيد است .

ص ۱۱۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

فراسیون یا افنان سر درمورد معالجه يرقان، اگرما موفقیت تامل بدست آورده بر روی قلب هم بسیار مفید است مقدار مصرف آن از گل و برگهای افنان سر پنجاه گرم در يك ليتر آب دم کرده روزی سه تا شش فنجان بنوشند .
ص ۱۵۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

كل گندم در درمان بیماری يرقان مؤثر است و میتواند با هريك از این دو نسخه يرقان را معالجه كنيد .

۱- از سه تا پنج گرم پودر كل این گیاه را در يك زرده تخم مرغ مخلوط کرده و بخورید .

۲- یا اینکه چهار گرم تخم كل گندم را کوبیده و با کمی غسل مخلوط

کرده مصرف نمایند .

عمل بهر کدام از این دو نسخه یرقان را معالجه میکند و فوق العاده مؤثر است .

ص ۱۹۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

قسمتهای مورد استفاده همیشه بهار، گل و برگهای آنست که دارای خواص ادرار آور، خواب آور، مقوی و تصفیه کننده خون در امراض عصبی، اولسر معده و روده ها و یرقان مفید است مقدار مصرف آن پنجاه گرم در یک لیتر آب است که باید ده دقیقه آنرا دم کرده روزی سه فنجان قبل از هر غذا مصرف نمایند .

ص ۲۴۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

فصل بیست و نهم

امراض دهان و دندان

بچه هائیکه دیر دندان درمیآورند

اگر بچه شمام دنداناش درنیامده است میتوانید دراینمورد از ریشه گل ختمی کمک بگیرید زیرا ریشه گل ختمی بهترین کمکی است که مادران میتوانند بوسیله آن نگرانی واضطراب خود را اذیر در آمدن دندان بچههایشان برطرف سازند ریشه گل ختمی شیرین است آنرا بدست بچهها بدهید تا آنرا بمکند و به لثه دندانهای خود بمالند و یا اینکه از آن مربائی شیرین با عسل درست کنید و بآنها بدهید تا دندان آنها زودتر ذرآید .

ص ۱۸۳ - گلها و میاهان شفا بخش

اگر میخواهید دندانهای بچهتان زودتر دریابد انگشتان خود را با آب و صابون بشوئید و تمیز کنید و آن را در مخلوطی مساوی از آب جوشیده و آب لیموی تازه فرو کنید و روزی چند بار لثه های کودک خویش را با آن مالش دهید .

دکتر میلتون معروف در یکی از کنگره های مجمع دندان پزشکان آمریکائی که در دنور تشکیل شد اعلام داشت آب لیموی تازه کاملترین وسیله برای جلوگیری و معالجه از عوارضی است که علت بیماریهای دندان و از لق شدن و افتادن آن جلوگیری میکند .

ص ۱۴۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

اگر هویج خام را بیچء کوچک بدهید که مثل بازیچه به لثه های شان

بکشند این فایده را دارد که در آوردن دندان آنها را کمک مؤثری خواهد داد.

ص ۳۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای کمک بدر آوردن دندان بچه ها باید انگشت را در روغن زیتون زد ولته دندان بچه ها را با آن مالش داد.

ص ۱۸۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

حنای خشک با روغن کهنه گاو بر محل دندان اطفال بمالید روئیدن دندان سهل شود.

ص ۲۰ جلد ۳ - راه نجات از عرك مصنوعی

درد دندان و کرم خوردگی

میخك درختچه ایست که همیشه سبز است و در جزائر ملوك و آنتیل میروید و گل نشکفته آنرا در همان حال غنچه بودن می چینند و در آفتاب خشك میکنند احتمال میدهد که اصل این درختچه در چین بوده و بوسیله هندیها به جزائر ملوك و جزائر موریس و آنتیل و زنگبار انتقال یافته است.

میخك را در آزمایشگاه تجزیه کرده اند و معلوم شده است دارای يك روغن مایع فرار و تانن و صمغ و سقز و عصاره ای بنام کاربوفیلین میباشد میخك دارای بوی معطر و طعم تند و سوزنده است در اغذیه آنرا بعنوان ادویه استعمال میکنند چون دارای خواص مقوی هضم کننده و معطر است در طب پودر و تنطور آن را استعمال میکنند که برای رفع دردهای دندان و همچنین رفع درد دوقتی که مینای دندان فاسد و به عصب رسیده است و همچنین در بیماری سل آنرا استعمال میکنند میخك را به عربی قرنفل میگویند.

ص ۲۲۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

هنگام درد دندان و آبسه يك شلغم را بپزید و آنرا ریز کرده و بشکل فرنی در آورید و مثل ضماد پشت کوشها بگذارید فوراً تسکین میدهد.

ص ۶۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

اگر صد گرم آویشن را مدت سه هفته در نیم لیتر الکل بخیسانید و بعد نصف آنرا آب کنید بهترین محلول ضد عفونی را برای شستن دهان در دسترس خود خواهید داشت بعلاوه با این محلول دردهای سخت دندان را ساکت و آرام خواهید کرد.

ص ۸۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای رفع درد دندان در گودی دندان پنبه ای آغشته بآب پیاز را جا دهید فوراً درد دندان را برطرف میکند.

ص ۹۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای رفع درد دندان باید يك گلوله كوچك جعفری نمك زده باروغن زيتون را در سوراخ دندان گذاشت.

ص ۱۰۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

توت فرنگی این خاصیت را دارد که میتواند رسوب دندانها را پاک کند.

ص ۱۵۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

مرزه درد دندان را تسکین میدهد.

ص ۲۳۹ - اسرار خوراکیها

اگر دندان داشتید که کرم خورده بود و درد گرفت قبل از اینکه برای عمل پیش دکتر دندان بروید سیرا رنده کرده و با کرم ای که نمك نداشته باشد مخلوط ساخته و روی گودی و جایی که درد میکند بگذارید.

ص ۲۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده برگه شاه توت بمقدار شصت گرم در يك لیتر آب درد دندان را هر قدر شدید و سخت باشد تخفیف داده و آرام میکند و در این مورد باید آن را گرم گرم مدتی در دهان نگه داشت. و بیرون ریخت و دوباره این کار را تکرار کرد.

ص ۱۵۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

اگر مبتلا بدرد دندان بودید و بی تاب شدید کمی پوست سبز گردو را بجوید و فرو دهید.

اگر کرم خورده باشد پیه‌یز و تخم تره و تاجریزی بسوزانند دود آن را بدن دندان برسانند.

عاقراً قرحا در زیر دندان گیرید درد دندان را ساکت مینماید.

ص ۱۰۴ - کلها و گیاهان شفا بخش

سعد را بر آن بگذار درد دندان ساکت میشود و دندانها را میرویاتند.

ص ۱۷۸ - حلیۃ المتقین

سدآب را با سرکه گرم کنند و در دهان گیرند درد دندان ساکت شود.

ص ۵۵ - خزائن منظری

کرم خوردگی دندان بچه

در سال ۱۹۳۳ دکتر درویش در یکی از پرورشگاههای یتیمان اطفال را که دچار کرم خوردگی دندان شده بودند مورد معاینه قرار داده و سه سال متوالی بنفای روزانه آنها آب پرتقال و لیمو را اضافه کرده و پس از آن بمعاینه دقیقی که بعمل آورده معلوم شد نه تنها این اطفال بکرم خوردگی دندان مبتلا نشده‌اند بلکه کرم خوردگی سابق دندانهای آنها نیز برطرف گردیده است.

ص ۱۴۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

تهیه گرد دندان

۱- رازیانه ۲- بادیان ۳- زیره سبز ۴- زیره سیاه . این چهار تخم را بمسای هم میکینند و با هم مخلوط میکنند و بهمان اندازه زغال چوب تبریزی و ذغال چوب درخت کته کته یابید را کوبیده بآن اضافه میکنند و آن را بشکل گرد نرمی در میآورند . تشکیل بهترین گرد دندان را میدهد . اگر دندان را با چنین گردی بشویند هم مینای آن پاک و براق میشود و هم لثه های آن محکم و سالم میگردد . این گرد را با دستمال مرطوب باید به

اگر میخك را در لیمو فرو کنید و آنرا در کوره بگذارید تا خشك شود سپس آنرا بکوبید و نرم کنید و بشکل گرد در آورید بهترین گرد دندان شویی را بدست آورده اید که دندانهای شما را سفید و براق خواهد کرد و هم لثه های شما را تقویت خواهد نمود.

ص ۱۲۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

مواد آهنی از لحاظ دندان و لثه

دندانها احتیاج زیادی بآهك دارد و آنكهی خونی که در لثه و دندانها وجود دارد باید از لحاظ آهن غنی باشد بدون آهك و بدون آهن دندانها نمیتوانند سالم بمانند بنا بر این باید عصرانه يك فنجان آب زرد پنیر را با يك لیوان آب پرتقال و یا توسرخ بخوریم اگر شما این نوشابه را تهیه کنید و بخورید خون شما از آهن غنی خواهد شد.

ص ۵۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

خونریزی لثهء دندان

جلو گیری از خونریزی لثه ویتامین (ث C) که در يك لیوان آب پرتقال یا نصف کلم بدست میآید در روز کفایت میکند.

ص ۳۲ - گند نامه برای يك زندگانی نوین

گل یا پوست انار را بمقدار سی گرم در يك لیتر آب مدت ده دقیقه جوشانده و با این جوشانده در دهان مضمضه کنند لثه ها را محکم و از خونریزی آن جلوگیری خواهد کرد.

ص ۱۰۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

شستشوی دهان برای دانه زدن یا آبسه و دمل

۲۵۰ گرم شیر و برکهای کرفس را در يك لیتر آب بجوشانند برای

غرغره کردن دهان و حلق وقتی دهان اولسردارد یعنی زخم داشته باشد نتایج خوبی بدست میدهد.

ص ۴۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

گل شقایق را بصورت ضماد در مورد معالجة آبسه‌های دندان بکار میبرند.

ص ۹۹۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

برای آبسه دندان باید نصف انجیر را در آب یا شیر بپزند و آنرا يك ساعت روی آبسه بگذارند.

ص ۱۶۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برای رفع پيله و آبسه دندان قدری سریش و نشاسته کتیرا نرم کوبیده در تزیفی روی آبسه دندان بگذارید.

ص ۱۳ جلد ۲ - راه نجات از مرگ مصنوعی

دمکرده گل و برگ ختمی بمقدار بیست تاسی گرم در يك لیتر آب برای دملهای دهان مصرف میشود و همچنین جوشانده ریشه گل ختمی برای غرغره کردن در مورد آنژین و آبسه‌های دهان و حلق بکار میبرند بهتر است هشت گرم ریشه گل ختمی را کمی بکوبند و بعد آنرا با سی گرم عسل مخلوط کنند و در مقدار آب بجوشانند بعد آنرا صاف کنند و دو است گرم آب جوشیده بآن اضافه کنند و آنرا غرغره کنند.

ص ۱۸۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

شیرین بیان را بمصارف خارجی نیز می‌سازند برای شستشوی دهان وقتی زبان قرمز شده و یاروی آن دانه زده و یا ترك خورده است مقدار دو است گرم ریشه شیرین بیان را در يك لیتر آب آنقدر بجوشانند تا سه چهارم آب آن تبخیر گردد و کم شود باین جوشانده شستشو دهند.

ص ۱۵۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

خوردن پیاز استخوان بندي و دندان‌ها را محکم کرده و از نرمی استخوان جلوگیری میکند.

ص ۵۴ - اسرار خوراکیها

اگر انگشتان خود را به روغن زیتون آغشته کنید و لثه دندان‌ها را

محکم مالش دهید باعث تقویت لثها و دندان خواهد شد.
ص ۱۰۳ - گلهها و گیاهان شفا بخش

برای استحکام دندان فوفل يك گرم و سعد کوفی يك گرم سماق دو گرم
و کل سرخ دو گرم کوبیده الک کنید بر دندان بمالید.

در مسواک کردن ۱۲ خصلت است:

- ۱- پاک کننده دندان.
- ۲- جلادهنده چشم است.
- ۳- بلغم را دفع میکند.
- ۴- حافظه را زیاد میکند.
- ۵- دندانها را سفید میکند.
- ۶- دردهای بدن را میبرد.
- ۷- پوسیدن دندان را از بین میبرد.
- ۸- بن دندان را محکم میکند.
- ۹- اشتها به طعام را زیاد میکند.
- ۱۰- آب ریختن چشم را برطرف میکند.
- ۱۱- نور چشم را افزون کند.
- ۱۲- دهان را خوشبو میگرداند.

ص ۱۰۱ - حلیة المتقین

زخم دهان یا تورم لثه

سی گرم یا چهل گرم برک خشک مریم گلی را در یک لیتر آب مدت ده دقیقه بجوشانند این جوشانده برای شستشوی دهان وقتی زخمی داشته باشد و یا تورم لثها و یا وقتی مبتلا به برفک شده باشیم فوق العاده مفید است.
ص ۲۳۰ - گلهها و گیاهان شفا بخش

کندن دندان

عاققر حاریشه طرخون بیابانی است در پنبه گذارده بر دندان گذارند

دندان باسانی. کنده میشود.

ص ۱۳ جلد ۲ - راه نجات از مرك مصنوعی

مضمضه سرکه با نمک برای قطع بن دندان که کنده باشند مفید است.
ص ۱۷ جلد ۴ - راه نجات از مرك مصنوعی

رفع بوی سیر از دهان

برای چاره جوئی و رفع این عیب بعد از خوردن سیر يك يادو دانه قهوه
بو داده را چند دقیقه بچوند و فرو دهند یا چند دانه نقل بادیان با يك دانه سیب
درختی یا چند برگ جعفری با ساقه آن یا يك باقلای خام یا البوی پخته در تنور
یا خاکستر رفع بوی سیر را از دهان میکند برای رفع بوی سیر همینطور میتوان
دهان را با محلول سی گرم کلورامین در مقداری آب شستشو داد در داروخانه
قرصهای کوچک کلروفیل میفروشند این قرصها را بدون اینکه بجویم و یا بمکیم
باید بلعیم و بلعیدن این قرصها بوی سیر را برطرف میسازد.

ص ۳۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

خوردن انجیر در روز کند دهان را زایل کند استخوان را محکم نقرس
و بواسیر را هم مفید است.

ص ۵۶ - حلیة المتقین

سیب دهان را ضد عفونی میکند و اسید اوریک و دیگر سموم را که جمع
شده اند حل کرده بزاق دهان و ترشحات عصیر معده را تقویت میکند .

ص ۱۹۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

جویدن نارگیل بوی بد دهان را برطرف میسازد.

ص ۱۲۹ - اسرار خوراکیها

اسفناج بعلت داشتن کلروفیل زیاد بوی دهان را برطرف میکند .

ص ۲۳۲ - اسرار خوراکیها

پیاز خام طعم و بوی بد دهان نامطبوعی را نقل و انتقال میدهد و
گاهی بیماران را وادار میکند که از مصرف آن خودداری کنند .

برای رفع بوی نامطبوع باید مقداری نان خشك با جعفری راجوید و
فرو داد یا دهان را با کمی آب که الکل نفنا بآن اضافه شهه باشد شست و برای
رفع بوی بد که بعد از پوست کردن سیر که در دستها میماند باید دستها را نمك
مالید و بعد با آب نیم گرم شست و یا بهتر است که دو قاشق سوپخوری آمونیاك را
در يك لیتر آب نیم گرم ریخته و دستها را مدتى در آن فرو برده نگه داشت.
یا اینکه دستها را در آب سردی که چند قطره عرق بهار نارنج بآن
اضافه شده است شست و داد.

ص ۹۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

فصل سی ام

نگهداری موی سر

موخوره

خانمهاییکه زیاد به آرایشگاه میروند اکثرا مبتلا به مرض موخوره هستند .

اگر خانمی رادر دو قیافه یکی موهای قشنگ و طبیعی و دیگری باموهای بدل نما و زیاد آب و رنگ خورده به نظر بیاورید آنوقت متوجه میشوید که مو چهل بزرگی در زیبایی انسان بازی میکند و چقدر باید در نگهداری موهای خود دقت کنید تا لااقل از این لحاظ اطمینان بر زیبایی شما وارد نشود .

مثلا موخوره یکی از عوارضی است که در نتیجه بی توجهی در شستشو و نگهداری سر بوجود میآید. و وقتی مو به این مرض مبتلا شد از جلا و زیبایی خاص خود افتاده و کدر و گرد آلود بنظر میرسد و مجبور میشوید بوسیله کرم یا روغنهای سرجای ظاهری مویتان را حفظ کنید در صورتیکه این خود نیز عامل ازدیاد موخوره است و همان روغن باعث سرایت موخوره به همه قسمتهای سر میشود همانطور که گفتیم علت اصلی بوجود آمدن موخوره توجه نکردن در شستشو و نگهداری سر است مثلا وقتی که موی خود را با صابونهای مختلف و یا صابون هائیکه اسید آنها زیاد است شستشو دهید و با خشک کردن مو بوسیله دستگاه های برقی که حرارتش زیاد مو را زود خشک میکند و یا اهمیت ندادن به مو و غلظت موادی که در آرایشگاه ها بسر انسان میزنند خود از علل اصلی بوجود آمدن موخوره است. بهمین دلیل است که خانمهایی که زیاد به آرایشگاه میروند اغلب دارای موهای زشت و بد نما هستند .

همچنین از مرتب پیچیدن وتر کردن سر با آبهائیکه املاح آهکی دارند باید خودداری کرد و مورا از گرد و خاک نیز حفظ نمود شامپو خیلی زودتر از صابون سر را پاک میکند و نباید با شامپو مثل صابون سر داشت حداکثر دویا سه بار شستن سر با شامپو کاملاً کافی است و احتیاجی به شستن بیشتر ندارد مواد طبیعی و گیاهی بهترین وسیله شستوی است و بعد از آن صابونهای کم آسید هستند از کرمهای سر آبهائیکه دارای ماده گلگیرین هستند بسیار مفیدند و ماساژ دادن مو با آنها هر چند یکبار کاملاً ضروری است.

علاج موخوره بوسیله سوزاندن و باصطلاح کز دادن تنه‌اره‌اصح آن است پیچیدن جایز نیست چون ریشه موخوره را از بین نمیرد و مو دوباره بعد از چندی مبتلا میشود مگر اینکه دوسه بار پشت سر هم مو را کاملاً پسرانه کوتاه کنید .

ص ۱۵۰ - ساتانه نادر سال ۴۰

اگر موی سر را با محلول آب گردو بشوئید باعث حفظ مو و نرمی و درخندگی آن خواهد شد.

ص ۱۷۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

کته‌سالم ماست خوب پوست چلتوک و آب چلتوک میل نمائید و با آب شنبلیله سر را نمناک نمائید و از سر موخوره نجات یابید دستور تهیه کته سالم سوپ و طرز تهیه آب سیبوس یا چلتوک در قسمت طرز تهیه غذا در این کتاب نوشته شده است .

ص ۱۲۴ - اسرار خوراکیها

شستن سر با خمی و سدکلیه جاتوران سر را از بین میبرد .

ص ۱۳۴ - حلیه‌المتقین

جلوگیری از ریزش مو

برای جلوگیری از ریزش موی سر باید ده روز پی در پی سر را با روغن زیتون مالش داد و قبل از خواب آنرا بست و خوابید و صبح موقع برخاستن با آب نیم گرم صابون شست .

ص ۱۲۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

پوست پسته را بکوبید و با آب بجوشانید و صاف کنید و سر را با آن بشوئید

از ریزش موی جلوگیری میکند .

ص ۱۳ جلد ۳۲ راهنمای نجات از مرمک مصنوعی

جوشانده برگ و ریشه گزنه را اگر با جوشانده آویشن شیرازی مخلوط کنند برای شستن موی سر و جلوگیری از ریزش آن بسیار مفید است ،
ص ۴۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

سد کرم مریم گلی (همان کلپوره است) در یک لیتر آب ده دقیقه بجوشانند محلول شستشوی خوبی برای پوست موی سر است و پیازهای مورا تقویت کرده و از ریزش مو و پایداریش پوسته سر جلوگیری میکند .
ص ۲۲۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

اگر پوست موی سر را با آب شاهی مالش دهند موها را تقویت کرده و از ریزش موی سر جلوگیری میکند .
ص ۴۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سوپ کلم از ریزش مو جلوگیری میکند .

ص ۴۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

برای جلوگیری از پوسته سر و ریزش مو مرهم گردو را بکار میبرند .
طرز تهیه آن چنین است یک مشت شکوفه های تازه درخت گردو را نیم ساعت در سبده و پنجاه گرم پیه خوک بی نمک بجوشانند و بپزند بعد از نیم ساعت ظرف را از روی آتش بردارند و محتوی آنرا درهاون بریزند و خوب بکوبند تا مخلوطی یکسان بوجود بیاید بعد آنرا در ظرفی که از چینی و یا بلور باشد بریزند و در جای خشکی حفظ کنند و هر وقت بآن احتیاج پیدا کردند به پوست خود بمالند تا رفع خارش و پوسته سر و ریزش مو از شما بشود .

ص ۱۲۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

لیمو سلولهای پوست را تجدید میکند و موها را از ریزش باز داشته و پوست سر را تقویت میکند .

ص ۱۴۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده غلیظ آویشن شیرازی برای شستن سر بسیار مفید است . موجب جلوگیری از ریزش موی سر و تقویت پیازهای آن میشود . کسانی که بآن مداومت داده اند دیده اند که موی سر آنها از نو میروید دم کرده ۱۵ تا ۳۰ گرم آویشن

شیرازی رقیق را میتوان جانشین چای صبح و عصر کرد و آنرا با عسل شیرین شود، ۵ تا ۶ فنجان میل کرد

ص ۳۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

جوشاندهٔ بنّا در سرکهٔ بحدیکه بقوام بیابند برای جلوگیری از ریزش مو مفید است.

ص ۱۲۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

جلوگیری از سفید شدن مو

برای عمل طبیعی غده‌ها و همچنین برای جلوگیری از سفید شدن موی سر بهترین غذاها که دارای اسیدپارا آمینو بزویک میباشد عبارتند از :

۱- جگر ۲- سبوس برنج ۳- میخمر ۴- ملاس سیاه .

ص ۹۸ - چه باید خورد

کم شدن ویتامین‌های (ب) عامل اصلی پیری و سفید شدن و ریختن مو است که در مشروح بالا ذکر شد .

ص ۵۵ - اسرار خوراکیها

غذائیکه از سفید شدن مو جلوگیری میکند و موها را سیاه نگه میدارد . سوپ چلتوک واشکنهٔ سبوس و گوجه فرنگی و آب سبوس برنج میباشد .

ص ۱۰۹ - اسرار خوراکیها

برنج مانند گندم از دو قسمت تشکیل شده قسمت خارجی چلتوک نام دارد قسمت داخلی مواد نشاسته‌ای میباشد .

قسمت خارجی دارای ویتامین (ب) بمقدار زیاد است ولی قسمت داخلی نه تنها ویتامین (ب) ندارد بلکه دارای ماده‌ایست که ویتامین (ب) را رسوب میدهد و از این جهت کسانی که برنج سفید کرده میخورند مبتلا بمرض بربری میشوند .

چینیها برنج را با پوست میخورند دیر پیر میشوند و موی آنها سفید نمیشوند و بریزش مو هم مبتلا نمیکردند .

ص ۱۲۱ - اعجاز خوراکیها

با گل باقلا میتوان خضاب خوبی درست کرد .

ص ۲۳۹ - اسرار خوراکیها

نان جو از سفید شدن مو جلوگیری میکند و رفع پیوست مزاج هم مینماید .

ص ۱۴۲ - اعجاز خوراکیها

(غذای معجزه) ماست - جوانه گندم - ملاس سیاه - مخمر آبجو از سفید شدن مو جلوگیری میکند و برای بدن هم بسیار تقویت کننده و غذای ایده آل میباشد .

ص ۱۸۸ - گندرنامه برای یلغزندگانی نوین

روغن کنجد برای جلای مو بسیار مفید و بهترین روغن است .

ص ۱۹۲ - اسرار خوراکیها

جوشانده پوست گردو موی سر را قهوه‌ای میکند و مخلوط آن با حنا خضاب خوبی میباشد مغز گردو چون یکی از مغزهای روغنی است که دارای موادمعدنی از قبیل زنگ‌مس و آهن و غیره است روغن آن برای مالش اعضا و موی سر بسیار عالی است .

ص ۲۲۷ - اسرار خوراکیها

پوست چلتوک سبوس گندم جو وارزن دارای خواص بسیار است منجمله از سفیدی و ریزش مو جلوگیری میکند .

ص ۱۰۸ - اسرار خوراکیها

هیچ غذا و دارویی تأثیرش بخوبی و سرعت چلتوک برنج نیست برای سیاه شدن موی سر روزانه نیم سیر پوست چلتوک را با گرد چلتوک بالیمو عمانی دم کرده و میل نمایید .

پوست برنج را در کمی آب بجوشانید و صاف کرده آنرا با هر غذائی که میل دارید مخلوط کرده بنوشید .

ص ۱۱۹ - اسرار خوراکیها

تقویت و رویانیدن مو

آب برگ کنجد برای تقویت مو و بلند شدن آن تأثیر نیکو دارد و برای اینکار بایستی آب آن را با کوبیدن یا با فشاری گرفت و بسرمالید مخلوط کردن برگ کنجد با حنا جهت مشکی کردن مو نیز نتایج نیکو دارد و نیز جوشانده برگ آن برای دراز شدن و مشکی شدن مو نافع است . روغن نخود و نخود سیاه را جوشانده میل نکند برای تقویت مو مفید است .

ص ۱۲ جلد ۴ - راهنمای نجات از مرگ مصنوعی

تخم کاهو را در آب خیسانده برمو بمانند.
 ویتامین (ب) (B) (انیوزتیول) در دوباره رویانیدن موهای ریخته شده خیلی مؤثر است و همچنین یادم بخیران خون که به پوست سر میرسد و ریشه های مو را غذا میدهد سه نوع ویتامین باید مصرف شود که هر سه در مخمر آبجو میباشد سه نوع عبارتند از:

۱- ویتامین (ب B و آ A) (اسید فولیک)

۲- اسید پانیوتینک .

۳- اسید پارا آمینو نیروئیک .

چون تفصیل آن اینجا گنجایش ندارد خودداری شده ممکن است
 بقسمت (عجائب خوراکیها) مراجعه نمایید .

ص ۲۸۹ - سدر نامه برای يك زندگانی نوین

و رویانیدن مو گردد،

برای نگهداری

نندق، شیر، ماست، مخمر، گوشت ^{مفيد} میباشد.

ص ۹۸ - چه باید خورد

پياز نابود کننده ضد ویتامین (ب) (B) میباشد که در مغز برنج بوده و
 ویتامین های بدن را رسوب میدهد پياز داراي گوگرد است و برای زشدموهای
 بدن بسیار لازم است .

ص ۵۴ - اسرار خوراکیها

اگر میخواهید موهای سر شما پر پشت شود از سبزیجات استفاده نمایید
 نمنا، تره، ترتیزك، بولاغ اوتی، برگ کلم، تربچه بهتر از همه شنبلیله را پخته
 بفدای روزانه اضافه نمایند .

ص ۱۲۳ - اسرار خوراکیها

علاوه بر خوردن ویتامینها (ب B) که کلسترول را از اطراف پياز مو
 پاك میکند میتوانید با ضماد ترب نیز جریان خون را بسوي پوست سر
 برگردانید و هم بر شد مو کمک نمائید .

ص ۲۳۷ - اسرار خوراکیها

طاسی سر

آب لیمو از طاس شدن سر جلوگیری میکند و موهای سر را تقویت مینماید و برای این دو مقصود مالیدن آب لیمو بر مفید است زخمها را هم معالجه کرده التیام میدهد.

ص ۱۴۰ - اسرار خوراکیها

سبوس برنج کلهای طاس را پر مو میسازد بشخص نیرو و جوانی میدهد و عمر را طولانی میکند.

ص ۶۰ - ایران آینه

فصل سی و یکم

علاج واسواس

اگر مغز پسته را بامیوه‌های ترشی بخورند علاج وسواسی رامیکنند.
ص ۲۲۲ - اسرار خوراکیها

واریس

آبلیمو را بمحل درد بمالید و مقدار زیادی آبلیمو بنوشید واریس را
معالجه می‌کند .

ص ۱۴۱ - اسرار خوراکیها

مصرف سیرجهت تورم ساق پا مانند واریس مفید است .
ضماد آنهم مفید است .

ص ۲۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

پوست درخت فندق را اگر در آب بجوشانند یا اینکه در مخلوطی به
اندازه‌ای مساوی از آب شراب بپزند میتوان با آن زخمهایی را که در اثر
اولسرها و واریسی بوجود آمده است معالجه کرد .

ص ۱۷۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

عرق آور و رفع بو از بدن

عده ای برای اینکه پایشان بو ندهد زیاد آنرا با آب و صابون می‌شویند و
هرچند زیاده‌تر می‌شویند نتیجه معکوس می‌گیرند . برای رفع بوی پا بهترین وسیله
ایجاد ترشی است و اینکار را میتوان با دستورات زیر عملی کرد: پس از

استحمام و شستشوی مقدار زیادی بدون جوراب راه بروید تا پای شما عرق کند و عرق آن خشک شود.

دوم ترش کردن پا - میتوانید از ترشیا استفاده کنید و بهترین دستور این است که يك گرم جوهر لیمو را در صد گرم آب حل نمائید و پای خود را با آن شسته بگذارید این آب در آنجا خشک شود اگر برای خشک کردن پا پودر استعمال مینمائید سعی کنید که آن پودر ترش باشد ولی بدانید اینها هیچکدام ترشی طبیعی نمی شود پس بهتر است کاری کنید که زیاد عرق نماید و برای اینکار بهترین دستور خوردن غذای معرق است که مهمترین آنها خربزه، خطمی، خبازی، پرسیاوشان، جوزهندی، دارچین، زنجبیل و گل گاو زبان دم کرده گل گاو زبان بالیموی عمانی را میتوان صبح بجای چای خورد زنجبیل، دارچین و جوزهندی جزاویه است که معمولاً بغذا میزنند یا خبازی و پرسیاوشان نیز میتوان شربتهای خوشگواری درست کرد از این مواد بک ت هورمونهای نباتی است که در آنها بوده و غدد عرق از آنها استفاده مینماید کفشهای منفذدار یا روباز بپوشید و هر روز جورابها را عوض کنید داخل کفشهای خود کفهای کلروفیل دار که هم رفع کننده بوی بد پا هست و هم از شدت تعریق میکاهد قرار دهید بطور خلاصه عرق کردن برای انسان لازم است عرق پوست را نرم و جوان نگاه میدارد عرق سموم بدن را خارج میسازد عرق علاج قطعی بیماریهای جلدی است از دم کرده دارچین که بجای چای سابق معمول بوده بسیار نافع است استفاده نمائید زیرا غدد عرق را تحریک میکند.

ص ۱۱۲ و ۱۷۴ - اعجاز خوراکیها

ضماد گردغوره برای خوشبو کردن عرق و جوشهای بدن و خارش و سستی مفید است.

راه نجات از مرك مصنوعی

کسانیکه عرق نمیکند یا کم عرق میکنند خوردن آب لیمو برای آنها مفید است و با پوستی دوشاب غسل را با آب لیمو مخلوط کرده صبح ناشتا میل کنند.

ص ۱۴۰ - اسرار خوراکیها

سنبله و دانه های گل فندق معرق میباشد

ص ۲۲۷ - اسرار خوراکیها

مصرف دم کرده چهار تا ده گلبرگ های گل شقایق که خشک شده باشد در یک لیتر آب ده دقیقه برای تعریق بدن در مرحله امراض که احتیاج به

عرق بدن هست مفید است مقدار بالا سه فنجان در ۲۴ ساعت بایستی مصرف شود.

ص ۱۸۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

همه پزشکان بخواس گیاه بادآور اعتقاد داشته وجود آنرا گنجی گران بها برای خانواده ها و درمان فقرا و بیچارگان میدانستند ولی امروز وضع عوض شده. و این گیاه را که باینهمه خواص در همه جا و در هر گوشه و کناری پراوانی میتوان یافت با نظر حقارت مینگرند و به آن توجهی ندارند و فقط چهار پایان مخصوصاً وقتی در صحرا و کوه باین گیاه میرسند با اشتها و میل غریبی آن را میخورند با همه اینها باید بدانیم که گیاه دارویی بادآور دارای خواص تقویت کننده و عرق آور، مدر، تصفیه کننده خون، مقوی دستگاه هاضمه و همچنین دارای خواص ضد سرطان است و برای درمان عفونت های کلیه، کبد، معده نیز مؤثر است.

اصل این گیاه از هندوستان بوده و از هند به سایر نقاط دنیا پراکنده شده است و امروز بطور خودرو در جنوب اروپا و غالب نقاط ایران میروند منجمه آذربایجان، تبریز، رضائیه، گیلان و فارس. این گیاه ریشه کوچک و ساقه راست زاویه دار است در وسط چهار برگ ظاهر میشود گل بزرگ بادآور زرد رنگ و بوی نامطبوعی دارد که وقتی خشک شد آن بوی نامطبوع از بین میروند گل و برگ های نزدیک یکدیگر باید چید و در آفتاب خشک کرد. تنطو بادآور را در داروخانه ها دارند میتوان پنجاه تا شصت قطره از آن را در روز مصرف کرد اینک نسخه آن:

باید با اندازه یک قاشق دسر خوری گل های بادآور را با برگ آن در یک لیوان آب جوش ده دقیقه دم کنند و قبل از هر غذا یک فنجان از آنرا بخورند تا بهبود محسوسی در حالت عمومی خود احساس کنند.

ص ۲۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

دست اشخاصی که همیشه نمدار و تر است

اشخاصیکه اغلب دستشان نمدار و تر است علامت این است که کم خون میباشند. باید همیشه دستهای خود را با دمکرده برگ درخت گردو بشویند و پس از آن شستشو نیز بان گردلیکوپور که معروف به (کوگرد نباتی) است بزنید البته این کرد ساده هیچ بوئی ندارد.

ص ۱۸۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

خواص سبزیها در لکه گیری و نظافت پاك کردن ظروف مسی

برای پاك کردن ظروف مسی که سیاه شده باشد باید با نصف لیمو که آنرا به دانه های درشت نمك مالیده اید محكم به ظروف مسی سیاه بمالید تا سیاهی آنرا بر طرف کند.

پاك کردن جواهرات

برای پاك کردن جواهرات نقره ای يك برش لیمو را بآن مالید بعد با آب گرم آنرا بشوئید و سپس با پوست آهو آنها را پاك کنید.

پاك کردن صندلی حصیری

برای پاك کردن صندلی حصیری نصف لیمو را روی آن بمالید و بعد با آب سرد آنرا بشوئید و در هوا آنرا خشك کنید.

لكه گیری پارچه سفید

برای پاك کردن لكه ای که روی پارچه سفید افتاده است باید يك برش لیمو را بین پارچه گذاشت و آنرا روی لكه و خال بگذارید و يك اتوی داغ را از روی آن عبور دهید و آنقدر این عمل را تکرار کنید تا آن لكه پاك شود. آب لیمو لكه های آب، سبزیها، میوه، مركب و جوهر را از بین میبرد.
ص ۱۳۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

براقی کفش - کیف - دستکش

کفش و کیف و دستکش اگر دارید و می خواهید آنها را براق بازید پوست پرتقال را بآن بمالید و بعد پارچه نرم و لطیفی را بآن بزنید فوق العاده براق و با جلا میشود.

ص ۱۵۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

پاک کردن تابه و لامپ

اگر می خواهید تابه آشپزخانه شما بوی پیاز ندهد مقدار زیادی قهلا نمک بآن بمالید.
اگر لامپ چراغ برق شما کثیف شده است و می خواهید آنرا پاک کنید يك پوست پیاز بآن بمالید.

اشياء مسی

اگر می خواهید اشیاء مسی شما زنگ نزنند قلم مورا در آب پیاز فرو کنید روی ظروف مسی بمالید.



تمیز کردن اشیاء نیکلی

برای برطرف ساختن زنگهایی که روی اشیاء نیکلی پیدا میشود باید يك پیاز را دو قسمت بکنید و آنرا محکم روی آن بمالید.

پنجره و شیشه ها

برای پاک کردن آثار انگشت بر روی درها و پنجره هایکه بسته میشوند باید پیازی را بدو قسمت کرده و آهسته آهسته بآن بمالید.

کرم چوب

برای از بین بردن کرم چوب و حیواناتی که چوب را سوراخ میکنند

باید قسمت‌هایی که مورد حمله واقع شده است دوازده روز متوالی پیاز بآن بمالید.

کمر بند یا کیف

برای اینکه کمر بند یا کیف سیاهی که از ورنی ساخته شده است جلادهدید پیازی را که دو قسمت شده است بآن بمالید.

شیشه و تیغه کارد

پیازیکه بدو نیمه شده است شیشه و تیغه کارد و چاقو را که زنگ نازکی روی آن گرفته است پاک کنید.

تهیه مرکب از آب پیاز

آب پیاز تشکیل مرکبی محبت‌آمیز میدهد که وقتی با آن روی کاغذ چیزی بنویسید پیدانگشت همینکه آنرا گرم کنند کلمات ظاهر میگردد.
ص ۹۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

ظروف فلزی یا نقره‌ای

برگ ترشک را اگر بظروف فلزی و نقره‌آلات بمالند بخوبی آنرا پاک میکنند و براق و باجلا میسازد.

بطری روغنی

اگر چند ریزه برگ ترشک را در شیشه‌ای که روغن در آن بوده بیاندازید و کمی آب بآن اضافه کنید و حرکت دهید و بعد بشوئید بخوبی آنرا پاک میکند.

برطرف نمودن لکه جوهر از لباس سفید

برای پاک کردن لکه‌های جوهر از لباس سفید باید برگ ترشک تازه

را بچینند و آنرا بجای لکه بمالید سپس باصابون آنرا بشوئید و اگر لازم شد اینعمل را چند بار تکرار کنید هیچوقت نباید ترشک را در ظروف مسی بخت که تولید مسمومیت میکند.

ص ۱۰۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

لکه گیری جوهر از لباس

اگر روی پیراهن و لباس‌های شمالکهای جوهر افتاده است آب گوجه‌فرنگی را بآن بمالید فوراً لکه‌های جوهر محو خواهد شد. بابرگهای آنجیر ظرفهای آشپزخانه را میتوان بخوبی شست و تمیز کرد.

ص ۱۰۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اگر بچه‌سوزن یا دکمه و یا میخ و سنجا قی بیلند بدون اینکه دست و پای خود را کم کنید باو پوره سببزمینی بخورانید تا دور تا دور آن جسم را درمعدده و روده‌ها گرفته و براحتی آنرا خارج کند.

پایان

